

LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
(PPL UNY 2016)

Periode 15 Juli 2016 – 15 September 2016

Nama Lokasi : SMP Negeri 4 Gamping

Alamat : Gamping, Ambarketawang, Sleman, Kode Pos 55294



Disusun Oleh :

Referiana Kurnia Putri

13601241051

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2016

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini mengesahkan Laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2016/2017 di SMP N 4 Gamping dan menerangkan bahwa:

Nama : Referiana Kurnia Putri

NIM : 13601241051

Program Studi : PJKR

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 4 Gamping dari tanggal 15 Juli 2016 sampai 15 September 2016 dan laporan ini sebagai bukti pelaksanaannya

Yogyakarta, 16 September 2016

Mengesahkan,

Dosen Pembimbing Lapangan,



Ermawan Susanto M.Pd

NIP. 19780702 200212 1 004

Guru Pembimbing,



Parmam S.Pd Jas

NIP.19670515 199303 1 015

Mengetahui,

Kepala Sekolah

SMP N 4 GAMPING,



Suwito, S.Pd.

NIP. 19621220 198412 1 004

Koordinator PPL

SMP N 4 Gamping,



Supriyono S.Pd

NIP. 19570825198103 1 011

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga pelaksanaan kegiatan PPL UNY 2016 dan penyusunan laporan sebagai gambaran kegiatan yang telah dilaksanakan dapat terlaksana.. Penyusunan laporan ini merupakan bukti pertanggungjawaban atas pelaksanaan kegiatan pembelajaran di kelas.

Terselesaikannya program hingga laporan pertanggungjawaban ini tentu karena adanya pihak-pihak yang telah banyak membantu. Untuk itu dalam kesempatan ini penyusun mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ayah dan Ibu tercinta yang selalu menyemangati dan yang telah memberikan dukungan moral maupun materi.
2. Segenap pimpinan dan Kepala LPPMP Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Dosen Pembimbing Lapangan, Bapak Ermawan Susanto M.Pd yang telah membimbing kami baik di kampus maupun di lokasi.
4. Kepala SMP Negeri 4 Gamping, Bapak Suwito S.Pd yang senantiasa memberikan motivasi dan apresiasi kepada kami.
5. Koordinator PPL SMP Negeri 4 Gamping, Bapak Supriyono S.Pd yang senantiasa memberikan motivasi kepada kami.
6. Guru Pembimbing PPL SMP Negeri 4 Gamping, Bapak Parman S.Pd yang telah memberikan banyak masukan, ilmu, dan motivasi.
7. Seluruh guru dan karyawan SMP Negeri 4 Gamping yang telah banyak membantu kami.
8. Seluruh teman-teman yang tergabung dalam kelompok PPL UNY di SMP Negeri 4 Gamping yang penuh semangat dan tidak terlupakan.
9. Seluruh peserta didik SMP Negeri 4 Gamping dan semua pihak yang telah memberikan dukungan, saran dan masukan.

Penyusun menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam pelaksanaan PPL serta penyusunan laporan ini. Oleh karena itu, penyusun mohon maaf dan mengharapkan kritik saran yang membangun. Semoga laporan ini dapat bermanfaat. Aamiin

Gamping, 15 September 2016

Mahasiswa PPL



Referiana Kurnia Putri
NIM. 13601241051

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

LEMBAR PENGESAHAN ii

KATA PENGANTAR iii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR LAMPIRAN v

ABSTRAK vi

BAB I PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi 1

BAB II PEMBAHASAN

A. Kegiatan PPL.....9

1. Persiapan PPL 9

2. Pelaksanaan Program PPL9

3. Analisis Hasil Pelaksanaan PPL17

4. Refleksi17

BAB III PENUTUP

A. Kesimpulan19

B. Saran 19

LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Matrik PPL

Lampiran 2. Kartu Bimbingan PPL

Lampiran 3. Catatan Mingguan

Lampiran 4. Lembar Hasil Observasi di Sekolah

Lampiran 5. Kalender Akademik

Lampiran 6. Jadwal Pembelajaran SMP N 4 Gamping

Lampiran 7. Kriteria Ketuntasan Minimal

Lampiran 8. Presensi Kelas 7 dan 8

Lampiran 9. RPP

Lampiran 10. Soal UH Kelas 7

Lampiran 11. Foto PPL

PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN

Di SMP NEGERI 4 GAMPING

ABSTRAK

Oleh

Referiana Kurnia Putri

13601241051

Praktik Pengalaman Lapangan merupakan mata kuliah yang wajib diambil dan ditempuh oleh mahasiswa program pendidikan dari setiap jurusan kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta (UNY). Saat ini penyelenggaraan PPL di UNY dilaksanakan secara terpadu yang diselenggarakan di sekolah-sekolah dan di lembaga-lembaga. Hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan produktivitas tenaga pendidik, khususnya calon pendidik dalam segi kualitas.

Dalam kesempatan kali ini PPL UNY diselenggarakan di SMP Negeri 4 Gamping selama 2 bulan yaitu mulai tanggal 15 Juli 2016 - 15 September 2016. SMP Negeri 4 Gamping secara geografis terletak di wilayah kabupaten Sleman tepatnya di Gamping, Ambarketawang, Sleman, Yogyakarta. Pelaksanaan PPL di SMP Negeri 4 Gamping bertujuan melatih mahasiswa untuk menerapkan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dalam suatu proses pembelajaran sesuai dengan bidang studinya, sehingga mahasiswa dapat memiliki pengalaman yang dapat digunakan sebagai bekal untuk mengembangkan kompetensinya di masa yang akan datang dalam kaitannya sebagai pendidik. Pelaksanaan kegiatan PPL secara umum meliputi tiga tahapan yaitu, tahap persiapan, pelaksanaan, penyusunan laporan dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi pembekalan PPL yang dilaksanakan di kampus UNY sebelum penerjunan ke lapangan. Tahapan pelaksanaan PPL meliputi tahap observasi potensi pengembangan sekolah yang meliputi observasi kegiatan pembelajaran dan observasi fisik sekolah, identifikasi dan inventarisasi permasalahan, penyusunan rancangan program, dan pelaksanaan program. Setelah pelaksanaan peserta PPL wajib menyusun laporan yang kemudian akan dievaluasi oleh sekolah dan DPL PPL. Secara umum, program kerja PPL di sekolah

Pada kegiatan PPL, praktikan diberi tanggung jawab untuk mengampu semua kelas VII dan 4 kelas VIII, yaitu kelas VII A, VII B, VII C, VII D, VII E, VII F dan kelas VIII A, VIII B, VIII C, VIII D. Selama waktu pelaksanaan PPL, Praktikan telah melaksanakan praktik mengajar sebanyak 27 kali pertemuan. Secara umum, pelaksanaan PPL di SMP Negeri 4 Gamping berjalan dengan lancar dan baik berkat kerjasama dan dukungan dari berbagai pihak, yaitu pihak dosen pembimbing, pihak sekolah, serti kepala sekolah, koordinator PPL, guru pembimbing, staff karyawan dan tata usaha serta peserta didik.

Kata Kunci : PPL, Observasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

SMP Negeri 4 Gamping terletak di Kalimanjung, Gamping, Ambarketawang, Sleman, Yogyakarta. SMP Negeri 4 Gamping adalah Sekolah Menengah Pertama dibawah naungan Dinas Pendidikan Kabupaten Sleman. Sekolah ini merupakan salah satu tempat yang digunakan sebagai lokasi PPL UNY 2016. Sekolah ini juga cukup kondusif sebagai tempat belajar.karena lokasinya berada di tengah per sawahan sehingga lebih enak untuk suasana belajar dan cukup strategis karena mudah dijangkau dan terletak tidak jauh dari kota Yogyakarta.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada 5 Maret 2016 maka diperoleh data sebagai berikut.

1. Kondisi fisik sekolah

a. Kondisi lingkungan SMP N 4 Gamping

Letak SMP Negeri 4 Gamping terletak di dekat kota Yogyakarta dan dilalui oleh jalan raya, namun kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar karena letak kelasnya jauh dari jalan raya sehingga suasananya cukup tenang.

b. Ruang kelas SMP Negeri 4 Gamping adalah sebanyak 18 ruang kelas dengan perincian sebagai berikut

- 1) 6 kelas untuk kelas VII, A-B-C-D-E-F
- 2) 6 kelas untuk kelas VIII, A-B-C-D-E-F
- 3) 6 kelas untuk kelas IX, A-B-C-D-E-F

c. Laboratorium

a) Laboratorium IPA

SMP Negeri 4 Gamping memiliki satu laboratorium IPA yang digunakan untuk kegiatan praktikum. Laboratorium memiliki alat penunjang berupa alat praktikum yang sudah cukup lengkap yang dilengkapi dengan instalasi listrik, wastafel, dan lain-lain

Dalam hasil observasi terdapat beberapa hal yang cukup penting namun belum tersedia yaitu buku inventaris yang sistematis. Ada beberapa barang di laboratorium yang terletak bukan pada tempatnya

b) Laboratorium komputer

Ruang ini memiliki computer sebanyak 33 buah dengan 1 komputer server. Fasilitas tersebut sudah cukup memadai untuk satu kelas, karena setiap kelas berisi 32 peserta didik. Fasilitas lain yang terdapat di ruang ini adalah white board, meja dan kursi guru, radio tape, LCD, printer, lemari penyimpanan, alat kebersihan, kalender, jam, AC, dan kipas angin. Selain itu untuk keamanan ada seorang penjaga yang bertugas. Namun kerapian ruangan masih belum terjaga dan belum ada daftar inventaris laboratorium komputer.

d. Ruang Perkantoran

a) Ruang kepala sekolah

Ruang kepala sekolah terletak di bangunan paling depan SMP Negeri 4 Gamping berdekatan dengan ruang tata usaha. Kondisi ruangnya rapi, terawat, dan dilengkapi dengan ruang tamu.

b) Ruang tata usaha

Ruang tata usaha berada berdekatan dengan ruang kepala sekolah. Ruang TU berfungsi sebagai administrasi sekolah baik yang berhubungan dengan peserta didik, karyawan maupun guru.

c) Ruang guru

Ruang guru terpisah dengan ruang kepala sekolah dan ruang TU namun masih berada dalam satu bangunan. Hal ini mempermudah bagi tenaga pendidik untuk saling berinteraksi dalam pemenuhan kebutuhan yang menunjang kegiatan belajar mengajar maupun administrasi.

d) Ruang BK

Ruang BK terletak pada bangunan satu deret dengan kelas IX. Ruang bimbingan konseling ini digunakan untuk membimbing dan mengarahkan peserta didik. Keberadaan BK sangat membantu peserta didik dalam menyelesaikan berbagai macam persoalan yang menghambat proses belajar mengajar. Selain itu juga membantu peserta didik berkonsultasi untuk membantu dalam menentukan kelanjutan studi ke jenjang selanjutnya.

Bimbingan konseling masuk dalam jadwal pelajaran reguler.

e) Perpustakaan

SMP Negeri 4 Gamping memiliki ruang perpustakaan yang menunjang kegiatan belajar peserta didik yang dilengkapi dengan berbagai buku. Administrasi di perpustakaan di SMP Negeri 4 Gamping cukup rapi. Koleksi buku di ruang perpustakaan terdapat 1.233 judul dan 10.000 eksemplar dengan kondisi buku yang masih baik, pendataan pengunjung maupun peminjaman buku masih dilakukan secara manual.

f) Ruang UKS

Ruang UKS terletak di satu deretan di antara ruang kelas VIII dan kelas IX. Ruang UKS diperuntukkan peserta didik yang sedang sakit. Dalam UKS terdapat 2 tempat tidur, 1 untuk putra dan 1 untuk putri. Selain itu ada almari obat dan baskom untuk cuci tangan.

g) Mushola

Tersedia ruang ibadah bagi peserta didik muslim dengan 2 tempat wudlu yaitu untuk perempuan dan laki-laki. Di mushola juga terdapat almari tempat meletakkan mukena, sajadah, sarung, dan Al-Qur'an.

h) Ruang Agama

Ruang ibadah terletak di lantai dua bangunan baru. Ruang ini digunakan untuk proses KBM bagi peserta didik yang beragama non muslim.

i) Ruang Kegiatan Peserta Didik

1. Ruang osis

Ruang osis merupakan tempat untuk peserta didik menyalurkan bakat dan minatnya dalam berorganisasi di sekolah. Ruang osis terletak di lantai 2. terdapat dua almari yang digunakan untuk menyimpan peralatan osis dan dokumen osis.

2. Ruang seni tari

Ruang ini digunakan dalam kegiatan belajar mengajar pada mata pelajaran seni, ruang seni tari terletak pada pojok utara satu deret dengan lab komputer dan lab Bahasa.

3. Ruang koperasi

Terdapat 1 koperasi, yaitu koperasi peserta didik dan koperasi guru yang menyediakan alat tulis dan makanan bagi peserta didik maupun guru dan staff karyawan. Ruang koperasi terletak di depan kelas VIII F dan satu deret dengan lab IPA

4. Ruang seni musik

Ruang seni musik digunakan untuk pelajaran seni musik dan untuk ekstrakurikuler.

5. Ruang seni karawitan

Ruang seni karawitan digunakan untuk ekstrakurikuler karawitan.

6. Lapangan Upacara dan Lapangan Olahraga

Lapangan upacara terdapat di tengah sekolah yang digunakan untuk upacara bendera setiap hari Senin maupun untuk apel. Lapangan olahraga terletak di sebelah selatan gedung sekolah yang digunakan untuk lapangan basket, voli, maupun sepakbola karena letak sekolah ini sendiri jauh dari lapangan sepakbola jadi kegiatan apapun harus berada di dalam sekolah.

7. Fasilitas penunjang lainnya

- a) Gudang
- b) Kantin sekolah
- c) Kamar mandi/WC guru dan karyawan
- d) Kamar mandi/WC peserta didik
- e) Parkir sepeda peserta didik
- f) Parkir kendaraan guru dan karyawan
- g) Ruang tenis meja
- h) Ruang kurikulum
- i) Ruang workshop

2. Kondisi Non-Fisik Sekolah

Hasil observasi mengenai keadaan non fisik sekolah adalah sebagai berikut:

a. Potensi Peserta Didik

Peserta didik SMP Negeri 4 Gamping berjumlah 32 peserta didik setiap kelas. Total untuk tahun pelajaran 2016/2017 adalah 196 peserta didik kelas VII, 196 peserta didik kelas VIII, dan 194 peserta didik kelas IX.

b. Potensi Guru

Guru SMP Negeri 4 Gamping memiliki potensi yang berkembang besar dan memiliki motivasi tinggi untuk menjadi lebih baik. Terdapat 32 orang tenaga guru dan 7 Pegawai TU.

c. Bimbingan Konseling

Bimbingan konseling memiliki tugas yang berkaitan dengan peserta didik. Setiap awal tahun, guru-guru yang bergabung dalam bimbingan konseling ini merancang tugas yang akan dilaksanakan.

d. Organisasi dan Fasilitas OSIS

OSIS merupakan organisasi yang dijalankan oleh peserta didik sebagai badan eksekutif peserta didik SMP Negeri 4 Gamping. Perekrutan pengurus OSIS oleh pihak sekolah dilakukan dengan cara membagi angket di setiap kelas. Setiap kelas akan mengutus peserta didik untuk menjadi pengurus OSIS. Peserta didik yang menjadi pengurus OSIS harus mendapat persetujuan dari ketua kelas, wali kelas, dan orang tua atau wali peserta didik.

Kegiatan OSIS sudah berjalan dengan baik namun, penataan ruang belum rapi dan masih banyak barang yang belum dimanfaatkan. Program kerja OSIS yang mendukung kegiatan akademik (proses pembelajaran) berjalan dengan kondusif yaitu adanya kerjasama dengan pihak sekolah yang membuat aturan dilarang membawa *handphone*.

e. Ekstrakurikuler

SMP Negeri 4 Gamping selain memiliki bangunan gedung yang cukup banyak juga memiliki beberapa ekstrakurikuler yang aktif dilaksanakan satu kali dalam seminggu. Pelaksanaan ekstrakurikuler yang ada sudah berjalan secara efektif. Ekstrakurikuler tersebut dilaksanakan oleh peserta didik dengan didampingi oleh guru pembina ekstrakurikuler masing-masing bidang. Berikut ini daftar ekstrakurikuler yang efektif dilaksanakan oleh SMP Negeri 4 Gamping :

- 1) Pramuka
- 2) Sepak Bola
- 3) Basket
- 4) Voly
- 5) Tenis Meja
- 6) Badminton
- 7) Seni Musik
- 8) Hadrah

- 9) Karawitan/Campursari
- 10) Seni Tari
- 11) Pencak Silat
- 12) Seni Baca Al- Qur'an
- 13) Tartil Al- Qur'an
- 14) Taekwondo

B. Rumusan Program Kegiatan PPL

1. Rumusan Program Kegiatan PPL

Praktik Pengalaman Lapangan adalah salah satu wujud pengabdian terhadap masyarakat dalam hal ini adalah sekolah, dimana seluruh program kegiatan saling mendukung dan terintegrasi satu dengan yang lain untuk mengembangkan profesionalisme mahasiswa sebagai calon pendidik. Program PPL lebih difokuskan pada kegiatan atau proses pembelajaran di kelas beserta evaluasinya. Kegiatan ini dapat memberikan bantuan, pemikiran, tenaga, dan ilmu pengetahuan, perencanaan serta pelaksanaan program pengembangan dan pembangunan sekolah.

Berdasarkan observasi Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) yang dilakukan pada pembelajaran kelas IX A (lembar observasi terlampir), ditemukan beberapa permasalahan pembelajaran. Permasalahan tersebut diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Kurangnya minat dan motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes. Hal tersebut tercermin dari sikap peserta didik ketika mengikuti KBM. Sebagian peserta didik memperhatikan pelajaran walaupun ada beberapa peserta didik yang kurang memperhatikan dan mengeluh karena cuaca panas.
- b. Peserta didik kurang menguasai Penjasorkes dengan baik dan benar, sehingga dalam pembelajaran masih ada beberapa peserta didik yang bermalas-malasan melakukan pembelajaran.

Oleh karena itu, permasalahan – permasalahan dalam pembelajaran Penjasorkes tersebut, praktikan berusaha mempersiapkan dan membekali diri sebaik mungkin agar dapat menjalankan kegiatan PPL dengan baik dan dapat mengatasi permasalahan pembelajaran. Salah satu cara adalah dengan mengikuti tahap demi tahap program PPL dengan baik. Tahap – tahap program PPL tersebut antara lain sebagai berikut :

1) Tahap Pelepasan

Tahap pelepasan merupakan penyerahan mahasiswa PPL oleh Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) kepada pihak sekolah pada tanggal 24 Februari 2016. Pada acara tersebut, tim PPL diperkenalkan kepada Koordinator PPL SMP Negeri 4 Gamping dan guru pembimbing masing – masing jurusan .

2) Tahap Observasi

Observasi lapangan dilaksanakan pada 24 Februari 2016. Pada tahap observasi ini mahasiswa tidak hanya melakukan pengamatan terhadap kondisi sekolah, melainkan juga melakukan pengamatan terhadap kegiatan pembelajaran di kelas yang dilaksanakan oleh guru pembimbing.

3) Tahap Pengajaran Mikro

Pengajaran Mikro adalah sebuah kegiatan pembelajaran yang dibatasi baik oleh waktu, materi, maupun jumlah murid. Mahasiswa praktikan tidak hanya mengajar, tetapi juga membuat perangkat pembelajaran seperti silabus dan RPP. Dalam kegiatan ini terdapat keterlibatan intens antara mahasiswa praktikan dan dosen pembimbing sehingga dapat terlaksana kegiatan evaluasi dan konsultasi sesuai praktik mengajar mikro.

4) Tahap Pembekalan

Pembekalan PPL dilakukan di Universitas Negeri Yogyakarta dengan jurusan masing – masing sebagai penyelenggara. Pembekalan di jurusan PJKR dilaksanakan pada 20 Juni 2016,. Materi yang diberikan yaitu mengenai profesionalisme guru , motivasi, kiat – kiat mengajar dan hal – hal lain terkait kegiatan PPL yang akan dilaksanakan .

5) Tahap penerjunan

Tahap penerjunan merupakan penanda bahwa mahasiswa mulai penerjunan ke sekolah lokasi PPL dan mulai melaksanakan program kegiatan. Penerjunan PPL di SMP Negeri 4 Gamping dilakukan pada tanggal 24 Februari 2016.

6) Tahap Praktik Mengajar

Tahap praktik mengajar dimulai sejak 19 Juli 2016. Kegiatan praktik mengajar berlaku secara efektif pada kesepakatan

atau kebijaksanaan Guru Pembimbing masing – masing. Bagi praktikan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi praktik mengajar dilakukan sejak tanggal 19 Juli 2016 dan seterusnya mengikuti jadwal pelajaran kelas VII dan VIII

7) Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilaksanakan pada rentang waktu pelaksanaan PPL, sehingga setiap evaluasi yang diberikan dapat langsung digunakan untuk memperbaiki kegiatan praktik mengajar selanjutnya. Elevator dalam kegiatan ini adalah Dosen Pembimbing PPL dan Guru Pembimbing, rekan sejawat dan siswa sebagai subjek dalam pembelajaran.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan Kegiatan PPL

a. Observasi pembelajaran

Observasi pembelajaran dilakukan dengan cara mengamati secara langsung aktifitas pembelajaran di lapangan. melalui pengamatan tersebut diperoleh gambaran yang nyata mengenai hal-hal yang mungkin akan mempengaruhi metode dan media pembelajaran yang nantinya akan digunakan dalam pelaksanaan PPL. Informasi yang diperoleh pada observasi pembelajaran, diantaranya adalah mengenai perilaku siswa ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes teknik-teknik mengajar yang dipergunakan oleh guru, serta media apa yang dapat digunakan sebagai penunjang pembelajaran. Observasi pembelajaran penjasorkes dilaksanakan pada tanggal 24 Februari 2016.

b. Praktik Pengajaran Mikro

Pengajaran mikro merupakan kegiatan pengalaman mengajar yang pertama. Mahasiswa praktikan tidak hanya melakukan praktik mengajar, tetapi juga membuat perangkat pembelajaran seperti silabus dan RPP. Dalam kegiatan ini terdapat keterlibatan yang intens antara mahasiswa praktikan dan dosen pembimbing sehingga dapat terlaksanan kegiatan evaluasi dan konsultasi seususai praktik pengajaran mikro.

c. Pembuatan persiapan mengajar

Membuat persiapan mengajar merupakan kegiatan pemenuhan syarat-syarat administratif untuk kegiatan pembelajaran. Kegiatan ini diataranya adalah pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).

B. Pelaksanaan Kegiatan PPL

Ada beberapa kegiatan PPL di SMP Negeri 4 Gamping, yaitu :

a. Penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP)

Sebelum melakukan praktik mengajar, mahasiswa praktikan membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) sesuai dengan kompetensi yang akan diajarkan, dalam kegiatan PPL ini mahasiswa praktikan membuat 8 RPP dengan 8 kompetensi dasar.

b. Penyusunan media pembelajaran

Selain mahasiswa praktikan membuat rencana pelaksanaan pembelajaran sesuai dengan kompetensi yang akan diajarkan, mahasiswa praktikan juga membuat media pembelajaran sesuai dengan kempetensi yang diajarkan.

Dalam kegiatan PPL ini setiap mengajar satu kompetensi dasar, mahasiswa diharapkan menyiapkan media pembelajaran yang berfungsi untuk mempermudah pemahaman dan menarik perhatian siswa.

c. Praktik mengajar

Kegiatan pokok dari praktik pengalaman lapangan adalah praktik mengajar. Praktik mengajar dimulai dari tanggal 26 Juli sampai 5 September 2016 selama kurun waktu tersebut praktikan melakukan mengajar sebanyak 27 kali pada kegiatan PPL di SMP N 4 Gamping, guru pembimbing memberikan kesempatan kepada praktikan untuk mengajar 10 kelas, yaitu kelas VII A, VII B, VII C, VII D, VII E, VII F dan VIII A, VIII B, VIII C, VIII D. Adapun jadwal mengajar dan kegiatan pembelajaran di setiap pertemuan dapat dilihat pada table praktik mengajar berikut

No	Hari/ Tanggal	Kelas	Jam ke	Mata Pelajaran Dan Uraian Kegiatan Belajar
1	Selasa, 26 Juli 2016	VII A	1-3	<ul style="list-style-type: none">• Siswa melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan.• Siswa melakukan gerak rangkaian tolak peluru secara utuh dengan gaya menyamping.
2	Rabu, 27 Juli 2016	VII C	1-3	<ul style="list-style-type: none">• Siswa melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan.• Siswa melakukan gerak rangkaian tolak peluru secara utuh dengan gaya menyamping.

3	Kamis, 28 Juli 2016	VII F	4-6	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan. • Siswa melakukan gerak rangkaian tolak peluru secara utuh dengan gaya menyamping.
4	Jumat, 29 Juli 2016	VIII C	3-4	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan gerak dasar passing, menggiring, dan pivot dengan koordinasi yang baik • Siswa dapat melakukan teknik pivot di kombinasikan dengan passing ke teman dengan baik • Siswa dapat melakukan permainan bola basket menggunakan peraturan sederhana
5	Senin, 1 Agustus 2016	VIII B	3-4	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan gerak dasar passing, menggiring, dan pivot dengan koordinasi yang baik • Siswa dapat melakukan teknik pivot di kombinasikan dengan passing ke teman dengan baik • Siswa dapat melakukan permainan bola basket menggunakan peraturan sederhana
6	Selasa, 2 Agustus 2016	VII B	4-6	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan keterampilan gerak menendang dengan kaki bagian dalam, menahan dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola pada permainan sepak bola. • Siswa menggunakan keterampilan gerak menendang dengan kaki bagian dalam, menahan dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola dalam bentuk permainan sepak bola yang dimodifikasi
7	Rabu, 3 Agustus 2016	VII C	1-3	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan keterampilan gerak menendang dengan kaki bagian dalam, menahan dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola pada permainan sepak bola. • Siswa menggunakan keterampilan gerak menendang dengan kaki bagian dalam, menahan dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola dalam bentuk permainan sepak

				bola yang dimodifikasi
8	Kamis, 4 Agustus 2016	VII F	4-6	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan berbagai keterampilan gerak melempar, menangkap, dan menggiring pada permainan bola basket. • Siswa mampu menggunakan berbagai keterampilan gerak melempar, menangkap, dan menggiring permainan bola basket permainan bola basket dalam bentuk permainan bola basket yang dimodifikasi.
9	Jumat, 5 Agustus 6	VIII D	1-2	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan teknik dasar bermain bola basket yaitu pivot dan lay up dengan di kombinasikan passing terlebih dahulu • Siswa melakukan teknik bermain bola basket dengan lay up dan variasinya • Siswa bermain basket dengan peraturan yang sudah di modifikasi
10	Senin, 8 Agustus 2016	VII A	2-3	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan teknik dasar bermain bola basket yaitu pivot dan lay up dengan di kombinasikan passing terlebih dahulu • Siswa melakukan teknik bermain bola basket dengan lay up dan variasinya • Siswa bermain basket dengan peraturan yang sudah di modifikasi
11	Selasa, 9 Agustus 2016	VII B	4-6	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan berbagai keterampilan gerak melempar, menangkap, dan menggiring pada permainan bola basket. • Siswa mampu menggunakan berbagai keterampilan gerak melempar, menangkap, dan menggiring permainan bola basket permainan bola basket dalam bentuk permainan bola basket yang dimodifikasi.
12	Rabu, 10 Agustus	VII D	1-3	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan berbagai keterampilan gerak melempar, menangkap, dan

	2016			<p>menggiring pada permainan bola basket.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mampu menggunakan berbagai keterampilan gerak melempar, menangkap, dan menggiring permainan bola basket permainan bola basket dalam bentuk permainan bola basket yang dimodifikasi.
13	Kamis, 11 Agustus 2016	VII F	4-6	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan keterampilan gerak menendang dengan kaki bagian dalam, menahan dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola pada permainan sepak bola. • Siswa menggunakan keterampilan gerak menendang dengan kaki bagian dalam, menahan dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola dalam bentuk permainan sepak bola yang dimodifikasi
14	Jumat 12 Agustus 2016	VIII C	3-4	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan teknik dasar bermain bola basket yaitu pivot dan lay up dengan di kombinasikan passing terlebih dahulu • Siswa melakukan teknik bermain bola basket dengan lay up dan variasinya • Siswa bermain basket dengan peraturan yang sudah di modifikasi
15	Senin 15 Agustus 2016	VIII B	4-5	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan gerakan pemanasan dengan peregangan bagian leher dan bahu • Siswa melakukan gerakan senam lantai guling depan dan guling belakang • Siswa dapat melakukan gerakan guling depan dari posisi jongkok dan guling belakang dari posisi jongkok. • Pengambilan nilai
16	Selasa 16 Agustus 2016	VII B	4-6	<ul style="list-style-type: none"> • Pengambilan nilai teori di kelas 3 materi sebelumnya (tolak peluru, sepak bola, dan bola basket) • Siswa melakukan teknik dasar passing bawah • Siswa melakukan teknik dasar servis bawah • Siswa melakukan permainan

				bola voli menggunakan peraturan sederhana
17	Kamis 18 Agustus 2016	VII F	4-6	<ul style="list-style-type: none"> • Pengambilan nilai teori di kelas 3 materi sebelumnya (tolak peluru, sepak bola, dan bola basket) • Siswa melakukan teknik dasar passing bawah • Siswa melakukan teknik dasar servis bawah • Siswa melakukan permainan bola voli menggunakan peraturan sederhana
18	Jumat 19 Agustus 2016	VIII C	3-4	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan gerakan pemanasan dengan peregangan bagian leher dan bahu • Siswa melakukan gerakan senam lantai guling depan dan guling belakang • Siswa dapat melakukan gerakan guling depan dari posisi jongkok dan guling belakang dari posisi jongkok.
19	Senin, 22 Agustus 2016	VIII B	4-5	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar passing atas bola voli • Melakukan teknik dasar servis atas bola voli • Melakukan permainan bola voli menggunakan peraturan sederhana
20	Selasa, 23 Agustus 2016	VII A	1-3	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mempelajari kebugaran jasmani • Siswa melakukan tes kebugaran jasmani dengan model circuit training meliputi lari 1200 m, sit up, vertical jump, dan keseimbangan • Pengambilan nilai
21	Rabu, 24 Agustus 2016	VII C	1-3	<ul style="list-style-type: none"> • Pengambilan nilai teori di kelas 3 materi sebelumnya (tolak peluru, sepak bola, dan bola basket) • Siswa melakukan teknik dasar passing bawah • Siswa melakukan teknik dasar servis bawah • Siswa melakukan permainan bola voli menggunakan peraturan sederhana
21	Kamis, 25 Agustus 2016	VII F	4-6	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mempelajari kebugaran jasmani • Siswa melakukan tes kebugaran jasmani dengan model circuit

				<p>training meliputi lari 1200 m, sit up, vertical jump, dan keseimbangan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengambilan nilai
22	Jumat, 26 Agustus 2016	VIII C	3-4	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar passing atas bola voli • Melakukan teknik dasar servis atas bola voli • Melakukan permainan bola voli menggunakan peraturan sederhana
23	Senin, 29 Agustus 2016	VIII A VIII B	2-3 4-5	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar passing atas bola voli • Melakukan teknik dasar servis atas bola voli • Melakukan permainan bola voli menggunakan peraturan sederhana
24	Selasa, 30 Agustus 2016	VII B	4-6	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar servis forehand pada permainan bulutangkis • Melakukan teknik dasar servis backhand pada permainan bulutangkis • Melakukan permainan bulutangkis dengan peraturan yang sudah di modifikasi
25	Rabu, 31 Agustus 2016	VII C	1-3	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajarkan materi kesehatan tentang bahaya kebakaran dan pencegahannya • Menontonkan video animasi pencegahan kebakaran • Menontonkan video pembelajaran tentang olahraga (baseball dan bola voli)
26	Jumat, 2 September 2016	VIII D	1-2	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar passing atas bola voli • Melakukan teknik dasar servis atas bola voli • Melakukan permainan bola voli menggunakan peraturan sederhana
27	Senin, 5 September 2016	VIII A	2-3	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan keterampilan gerak menendang dengan kaki bagian dalam, menahan dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola pada permainan sepak bola. • Siswa menggunakan keterampilan gerak menendang dengan kaki bagian dalam, menahan dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola dalam bentuk permainan sepak

				bola yang dimodifikasi
--	--	--	--	------------------------

Rincian dari pelaksanaan KBM di lapangan adalah sebagai berikut :

- 1) Membuka pelajaran

Tujuan membuka pelajaran adalah untuk menyiapkan baik siswa maupun kelas pada kondisi siap untuk pelaksanaan belajar mengajar baik secara fisik maupun material

 - Mengucapkan salam
 - Mempresensi siswa atau menanyakan yang tidak hadir
 - Melakukan apersepsi
- 2) Penyajian materi

Praktikan menyampaikan materi dengan metode ekspositori yang diintegrasikan dengan Tanya jawab kepada peserta didik. Pemberian materi kepada peserta didik dilakukan dengan cara praktik dilapangan juga memanfaatkan media yang telah disiapkan sesuai KD yang disampaikan
- 3) Penggunaan bahasa

Bahasa yang digunakan dalam berkomunikasi dengan peserta didik mayoritas adalah bahasa Indonesia
- 4) Penggunaan waktu

Waktu yang tersedia digunakan untuk membuka pelajaran, penyampaian materi, evaluasi, dan menutup pelajaran.
- 5) Gerak

Selama dilapangan, praktikan tidak terpaku pada satu tempat, tetapi juga berjalan ke arah peserta didik untuk mengetahui secara pasti kesulitan yang dihadapi oleh peserta dan mengendalikan kondisi kelas.
- 6) Cara memotivasi siswa

Secara umum motivasi siswa yang diberikan oleh praktikan adalah pemberian pujian atau penguatan bagi peserta didik yang aktif dalam kegiatan belajar mengajar
- 7) Teknik bertanya

Disela-sela penyampaian materi praktikan selalu memberikan pertanyaan kepada peserta didik. Teknik bertanya yang diterapkan oleh praktikan pertama-tama adalah memberikan pertanyaan kepada seluruh peserta didik. Tujuannya adalah agar

peserta didik tersebut mau berpikir, kemudian praktikan mempraktikannya kembali.

8) Teknik penguasaan kelas

Teknik penguasaan kelas yang dilakukan oleh praktikan antara lain dengan bersuara yang cukup terdengar selama kegiatan mengajar, menegur peserta didik yang tidak memperhatikan pelajaran, dan selalu mengarahkan peserta didik untuk tetap memperhatikan atau konsentrasi pada pelajaran

9) Media pembelajaran

Media pembelajaran yang digunakan oleh praktikan antara lain bola sepak, bola voli, bola basket, cone, peluit, net voli, raket, shuttle cock, net bulutangkis, lembing yang disiapkan dalam menyampaikan materi tiap KD

10) Bentuk dan cara penilaian

Dalam setiap kegiatan pembelajaran, praktikan menggunakan beberapa aspek penilaian yaitu keaktifan praktik lapangan dan tugas

11) Menutup pelajaran

Menutup pelajaran dilakukan dengan menyimpulkan materi yang telah dipelajari dan pengucapan salam serta pemberian pesan kepada peserta didik untuk mempelajari materi selanjutnya.

12) Menyusun alat evaluasi

Sebagai rangkaian dari kegiatan belajar mengajar mahasiswa praktikan harus melakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik dalam memahami materi yang telah disampaikan oleh praktikan selama kegiatan belajar mengajar dilakukan. Selain itu, evaluasi juga bertujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan praktikan didalam penyampaian materi kepada peserta didik.

13) Melaksanakan administrasi guru

Setelah praktik mengajar praktikan juga melaksanakan kegiatan administrasi guru seperti pengisian presensi siswa, daftar nilai dan daftar hadir.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan

Program praktik mengajar dilaksanakan sesuai dengan jadwal dan kebijaksanaan Guru Pembimbing. Meskipun pelaksanaannya tidak selalu berjalan sesuai rencana, namun penyimpangannya tidak terlalu jauh.

Pada saat mengajar, Guru Pembimbing selalu mendampingi praktikan. Beberapa hambatan yang dialami oleh praktikan selama PPL

- 1) Terjadi kesenjangan keaktifan peserta didik di lapangan. Ada beberapa peserta didik yang memang sangat aktif sedangkan lainnya pasif. Hal ini dapat dilihat dari semangat dalam melakukan kegiatan olahraga yang sudah dicontohkan dan variasi latihannya oleh praktikan.
- 2) Terdapat peserta didik yang sangat sulit dikondisikan di lapangan. Meskipun sebagian besar peserta didik bisa mengikuti pelajaran dengan baik, namun ada beberapa peserta didik yang sulit untuk diajak kerjasama dan mengganggu konsentrasi di lapangan.

D. Refleksi

Saat menemui hambatan – hambatan diatas, praktikan berusaha mencari solusi untuk mengatasi atau setidaknya meminimalisasikan hambatan – hambatan tersebut. Berikut ini adalah beberapa cara untuk mengatasi hambatan – hambatan pada saat mengajar :

- 1) Menggunakan metode mengajar yang interaktif, komunikatif, dan menarik sehingga peserta didik termotivasi untuk aktif di lapangan. Selain itu, permasalahan awal untuk mengantarkan materi juga harus selalu relevan dan merupakan sesuatu yang dekat dengan kehidupan peserta didik, *up to date*, dan menarik
- 2) Menciptakan suasana yang rileks dan akrab di lapangan sehingga guru bisa menjadi *sharing partner* bagi peserta didik. Apabila peserta didik mengalami kesulitan, mereka tidak segan untuk mengungkapkan kesulitannya atau menanyakan hal yang belum mereka pahami dalam pelajaran. Selain itu, latihan – latihan di lapangan juga diberikan dan dibuat gradasi, mulai dari latihan sederhana hingga yang rumit, sehingga peserta didik yang daya tangkapnya kurang bagus dapat menyesuaikan dan mengikuti pelajaran dengan baik. Juga dalam praktik di lapangan diberikan motivasi serta setelah pembelajaran selesai, peserta didik disarankan untuk menambah latihan tentang pembelajaran yang sudah dilakukan maupun dipertemuan yang akan datang.
- 3) Melakukan pendekatan yang lebih personal dengan peserta didik tersebut sehingga peserta didik bisa menjadi lebih *respect* terhadap pengajar dan juga terhadap apa yang diajarkan

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pelaksanaan Program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP N 4 Gamping telah terselesaikan dengan baik, yaitu dengan praktik mengajar sebanyak 27 kali pertemuan, pada 10 kelas yaitu VII A, VII B, VII C, VII D, VII E, VII F dan kelas VIII A, VIII B, VIII C, dan VIII D.

B. Saran

Untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan KKN-PPL UNY pada masa

yang akan datang, saran yang mungkin dapat dipertimbangkan adalah:

1) Pihak LPPMP

- a. Pembekalan yang efektif dan efisien sebelum Mahasiswa benar-benar diterjunkan ke lapangan sehingga Mahasiswa akan lebih siap.
- b. Perlu adanya informasi dan kebijakan yang jelas sebelum adanya publikasi kepada mahasiswa calon peserta PPL agar tidak terlalu simpang siur.
- c. Pihak LPPMP hendaknya meningkatkan pengontrolan dan monitoring ke lokasi PPL dimana Mahasiswa diterjunkan.

2) Pihak SMP N 4 Gamping

- a. Perlu adanya perawatan dan pemanfaatan sarana dan prasarana yang telah ada secara optimal.
- b. Perlu ditingkatkan kedisiplinan peserta didik dalam lingkungan sekolah dengan pelaksanaan peraturan yang telah dibuat secara meningkat.
- c. Koordinasi dengan mahasiswa sebaiknya ditingkatkan agar terjalin pengertian antara yang satu dengan yang lain, sehingga program yang sudah direncanakan dapat berjalan dengan baik dan lancar.

3) Pihak Mahasiswa

- a. Selalu responsif terhadap perkembangan dunia pendidikan dan selalu berusaha untuk meningkatkan kualitas dan kemampuan diri guna mengabdikan diri dalam bidang pendidikan.

- b. Perlunya koordinasi dan komunikasi yang baik dengan pihak sekolah dalam melaksanakan semua program.
- c. Perlunya di tingkatkan kesiapan dari segi fisik, mental, material, dan ilmu pengetahuan yang sekiranya bermanfaat dalam pelaksanaan PPL.



KARTU BIMBINGAN PPL/MAGANG III DI SEKOLAH/ LEMBAGA
PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL
LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY
TAHUN2016....

F04

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah/ Lembaga : SMP N 4 Gamping
Alamat Sekolah/ Lembaga : Kalimanjurg, Desa Ambar Ketawang, Gamping, Sleman Fax./ Telp. Sekolah/Lembaga : (0274) 939269
Nama DPL PPL/ Magang III : Ermawan Susanto, M.Pd
Prodi / Fakultas DPL PPL/ Magang III : PJKR / FIK
Jumlah Mahasiswa PPL/ Magang III : 2

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/ Magang III
1	10 Agustus 2016	2	Pelaksanaan K13 & KTSP penjas.		
2	16 Agustus 2016	2	Materi Mengajar		
3	23 Agustus 2016	2	Materi Mengajar		
4	6 September 2016	2	" — " —		

PERHATIAN :

- ☛ Kartu bimbingan PPL ini dibawa oleh mhs PPL/ Magang III (1 kartu untuk 1 prodi).
- ☛ Kartu bimbingan PPL/ Magang III ini harap diisi materi bimbingan dan dimintakan tanda tangan dari DPL PPL/Magang III setiap kali bimbingan di lokasi.
- ☛ Kartu bimbingan PPL/Magang III ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penarikan mhs PPL/Magang III untuk keperluan administrasi.

Mengetahui,
Kepala Sekolah / Lembaga

Suwito, S.Pd.

NIP. 19621220 198412 1009

Sleman, 18 Juli 2016

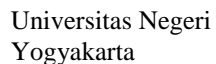
Mhs PPL/ Magang III Prodi PJKR

Yusuf Roikhan Rais

NIM. 13601241036

Referiana

NIM. 1360124105



F01
Untuk Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : REFERIANA KURNIA PUTRI
NIM : 13601241051
FAK/ JUR/ PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : ERMAWAN SUSANTO, M.Pd.

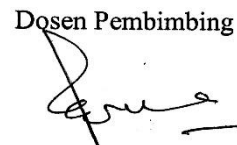
[illegible]

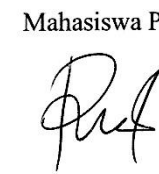
NO	KEGIATAN PPL	FEB	JUN I	JUMLAH JAM PER MINGGU KE-									JUMLA H JAM
				BULAN JULI		BULAN AGUSTUS					BULAN SEPTEMB ER		
				III	IV	I	II	III	IV	V	I	II	
	5. Menyusun materi			2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
	b. Mengajar Terbimbing												
	1. Praktik mengajar di kelas				5	5	5	5	5	5	5	5	40
	2. Evaluasi dan Penilaian				1	1	1	1	1	1	1	1	8
5.	Pembelajaran Ekstrakurikuler (Kegiatan Non-mengajar)												
	a. Piket Jaga				2	2	2	2	2	2	2	2	16
6.	Kegiatan Sekolah												
	a. Upacara bendera hari Senin				1	1	1	1	1	1	1	1	8
	b. Upacara Hari Kemerdekaan RI							3					3
	c. Penerimaan Peserta Didik Baru		21										21
	d. Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah Peserta Didik Baru			18									18
	e. Syawalan Guru		3										3
	f. Syawalan Kepala Sekolah se-Kabupaten Sleman				4								4
	g. Menyambut Kedatangan Siswa Setiap Pagi			1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
7.	Pembuatan Laporan PPL												
	a. Persiapan										1		1
	b. Pelaksanaan										2	2	4
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut											1	1
8.	Penarikan Mahasiswa PPL											1	1
JUMLAH JAM		2	24	44	25	21	21	24	21	21	24	25	252

Mengetahui/ Menyetujui,

Kepala SMP N 4 Gamping,

 Suwito S.Pd
 NIP. 19621220 198412 1 004

Dosen Pembimbing Lapangan,

 Ermawan Susanto M.Pd
 NIP. 19780702 200212 1 004

Mahasiswa PPL

 Referiana Kurnia Putri
 NIM. 13601241051



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 4 GAMPING
ALAMAT SEKOLAH : KALIMANJUNG, AMBARKETAWANG,
GAMPING, SLEMAN
GURU PEMBIMBING : Parman, S.Pd.Jas


NAMA MAHASISWA : Referiana Kurnia Putri
NO. MAHASISWA : 13601241051
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Ermawan Susanto, M.Pd.

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 18 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none">- Menyambut kedatangan siswa siswi pagi hari- Upacara Bendera- Penerjunan PPL di SMPN 4 Gamping- Syawalan Guru, Karyawan dan siswa siswi SMP N 4 gamping serta pengenalan mahasiswa/i PPL UNY kepada siswa- Masa pengenalan lingkungan sekolah peserta didik baru	<ul style="list-style-type: none">- Memberikan senyum sapa salam di depan pintu masuk SMP N 4 Gamping- Upacara terlaksana dengan lancar dan tertib- Penyerahan mahasiswa/i PPL dari UNY ke pihak SMPN 4 Gamping- Membantu terlaksananya acara Syawalan Guru, Karyawan dan siswa siswi SMP N 4 gamping serta pengenalan mahasiswa/i PPL UNY kepada siswa- Membantu menertibkan sholat dhuha, hafalan doa doa dan surah pendek, serta membantu menertibkan sholat dhuhur berjamaah		

		<ul style="list-style-type: none"> - Mengisi kelas dengan materi motivasi belajar 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengisi kelas VIII E dengan materi motivasi belajar 		
2	Selasa, 19 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Menyambut kedatangan siswa siswi pagi hari - Apel pagi - Syawalan Kepala sekolah SMP se-Kabupaten Sleman - Masa pengenalan lingkungan sekolah peserta didik baru - Mengisi Kelas dengan materi pengelolaan sampah 	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan senyum sapa salam di depan pintu masuk SMP N 4 Gamping - Apel pagi berjalan dengan tertib dan lancar - Membantu terlaksananya acara syawalan kepala sekolah se-kabupaten Sleman - Membantu menertibkan sholat dhuha, hafalan doa doa dan surah pendek, serta membantu menertibkan sholat dhuhur berjamaah - Mengisi kelas IX E dengan materi pengenalan jenis sampah dan pengelolaanya agar tidak mencemari lingkungan. 		
3	Rabu, 20 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Menyambut kedatangan siswa siswi pagi hari - Apel pagi - Jalan Sehat SMP N 4 Gamping 	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan senyum sapa salam di depan pintu masuk SMP N 4 Gamping - Apel pagi berjalan dengan tertib dan lancar - Mendampingi jalan sehat bersama siswa siswi SMP N 4 Gamping beserta guru dan karyawan dengan rute mengelilingi lokasi yang berdekatan dengan lokasi SMP N 4 		

			Gamping		
4	Kamis, 21 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Menyambut kedatangan siswa siswi pagi hari - Konsultasi dengan guru pembimbing - Pelabelan Buku dari BOS di perpustakaan - Pembuatan RPP Kurikulum 2013 dan mencari materi ajar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan senyum sapa salam di depan pintu masuk SMP N 4 Gamping - Diskusi format RPP dan pembagian jadwal mengajar terbimbing - Memberi label SMP N 4 Gamping pada buku pelajaran dan memberi nomor buku. - Membuat RPP kurikulum 2013 untuk kelas VII 		
5	Jumat, 22 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Menyambut kedatangan siswa siswi pagi hari - Mengawasi Post-Tes kelas VII - Observasi mengajar Guru Penjas 	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan senyum sapa salam di depan pintu masuk SMP N 4 Gamping - Mengawasi Post-Tes di kelas VII E dengan materi Matematika dan IPA - Melihat dan mengamati guru penjas dalam mengajar dan mengelola kelas 		

Dosen Pembimbing Lapangan,



Ermawan Susanto M.Pd

NIP. 19780702 200212 1 004

Guru Pembimbing,



Parman S.Pd Jas

NIP.19670515 199303 1 015

Gamping, 22 Juli 2016

Mahasiswa PPL



Referiana Kurnia Putri

NIM. 13601241051



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 4 GAMPING
ALAMAT SEKOLAH : KALIMANJUNG, AMBARKETAWANG
GAMPING, SLEMAN
GURU PEMBIMBING : Parman S.Pd.Jas

NAMA MAHASISWA : Referiana Kurnia Putri
NO. MAHASISWA : 13601241051
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Ermawan Susanto, M.Pd.

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 25 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none">- Menyambut kedatangan siswa siswi pagi hari- Upacara Bendera- Observasi mengajar Guru Penjas- Membuat RPP dan mencari materi bahan ajar- Membuat Program Semester	<ul style="list-style-type: none">- Memberikan sambutan di depan pintu masuk SMP N 4 Gamping- Upacara terlaksana dengan lancar dan tertib- Melihat dan mengamati guru penjas dalam mengajar dan mengelola kelas- Membuat RPP kurikulum 2013 untuk kelas VII- Menentukan minggu efektif belajar dan program semester kelas VII		
2	Selasa, 26 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none">- Menyambut kedatangan siswa siswi pagi hari- Pelaksanaan praktek mengajar kelas VII	<ul style="list-style-type: none">- Memberikan sambutan di depan pintu masuk SMP N 4 Gamping- Mengajar kelas VII B dengan materi atletik tolak peluru, menjelaskan		

		<ul style="list-style-type: none"> - Pelabelan Buku Pelajaran dari BOS di perpustakaan - Konsultasi dengan guru pembimbing 	<p>materi tentang tolak peluru gaya menyamping, bentuk lapangan, dan praktek menolak peluru</p> <ul style="list-style-type: none"> - Memberi label dan nomor buku bantuan dari BOS di perpustakaan SMP N 4 Gamping pada buku pelajaran yang akan di pinjamkan ke siswa kelas VII - Melakukan konsultasi dengan guru pembimbing dan diberikan saran, nasehat terkait dengan pembelajaran dan pengelolaan kelas 		
3	Rabu, 27 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Menyambut kedatangan siswa siswi pagi hari - Pelaksanaan praktek mengajar kelas VII - Konsultasi dengan guru pembimbing 	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan sambutan di depan pintu masuk SMP N 4 Gamping - Mengajar kelas VII D dengan materi atletik tolak peluru, menjelaskan materi tentang tolak peluru gaya menyamping, bentuk lapangan, dan praktek menolak peluru - Melakukan konsultasi dengan guru pembimbing dan diberikan saran, nasehat terkait dengan pembelajaran 		
4	Kamis, 28 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Menyambut kedatangan siswa siswi pagi hari - Pendampingan Mengajar 	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan sambutan di depan pintu masuk SMP N 4 Gamping - Mengamati Guru mengajar kelas VII E dengan materi tolak peluru gaya menyamping, penjelasan materi serta cara pengelolaan kelas 		

		<ul style="list-style-type: none"> - Pelaksanaan praktek mengajar kelas VII - Piket Jaga 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar Kelas VII E dengan materi tolak peluru gaya menyamping, menjelaskan cara melakukan dan bentuk lapangan, mempraktekan menolak peluru - Menerima tamu dan mendata administrasi siswa yang izin 		
5	Jumat, 29 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Menyambut kedatangan siswa siswi pagi hari - Pelaksanaan praktek mengajar kelas VIII - Konsultasi dengan guru pembimbing 	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan sambutan di depan pintu masuk SMP N 4 Gamping - Mengajar kelas VIII D dengan materi bola basket tentang, dribbling dan pivot serta melakukan permainan bola basket - Melakukan konsultasi dengan guru pembimbing dan diberikan saran, nasehat terkait dengan pembelajaran dan pengelolaan kelas serta perbedaanya mengajar kelas VII dan VIII 		

Gamping, 29 Juli 2016

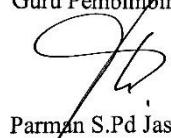
Dosen Pembimbing Lapangan,



Ermawan Susanto M.Pd

NIP. 19780702 200212 1 004

Guru Pembimbing,



Parman S.Pd Jas

NIP.19670515 199303 1 015

Mahasiswa PPL



Referiana Kurnia Putri

NIM. 13601241051



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 4 GAMPING
ALAMAT SEKOLAH : KALIMANJUNG, AMBARKETAWANG
GAMPING, SLEMAN
GURU PEMBIMBING : Parman S.Pd.Jas

NAMA MAHASISWA : Referiana Kurnia Putri
NO. MAHASISWA : 13601241051
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Ermawan Susanto, M.Pd.

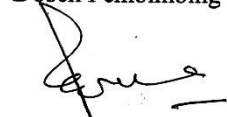
No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 1 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">- Menyambut kedatangan siswa siswi pagi hari- Upacara Bendera- Pelaksanaan praktek mengajar kelas VIII- Membuat RPP dan mencari bahan ajar	<ul style="list-style-type: none">- Memberikan sambutan di depan pintu masuk SMP N 4 Gamping- Upacara bendera hari senin berjalan dengan tertib dan lancar- Mengajar kelas VIII A dengan materi bola basket tentang, dribbling dan pivot serta melakukan permainan bola basket dengan peraturan yang di modifikasi.- Membuat RPP kurikulum 2013 untuk kelas VII dan mencari bahan ajar.		
2	Selasa, 2 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">- Menyambut kedatangan siswa siswi pagi hari- Piket jaga	<ul style="list-style-type: none">- Memberikan sambutan di depan pintu masuk SMP N 4 Gamping- Menerima tamu dan mendata administrasi siswa yang izin		

		<ul style="list-style-type: none"> - Pelaksanaan praktek mengajar kelas VII - Konsultasi dengan guru pembimbing 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar kelas VII A dengan materi permainan sepak bola, menjelaskan materi di kelas tentang permainan sepak bola, praktek mengajarkan mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam, menggiring dengan kaki bagian dalam dan bermain sepak bola dengan permainan yang di modifikasi. - Melakukan konsultasi dengan guru pembimbing dan diberikan saran, nasehat terkait dengan pembelajaran permainan sepakbola dan pengelolaan kelas 		
3	Rabu, 3 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Pelaksanaan praktek mengajar kelas VII - Piket jaga 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar kelas VII D dengan materi permainan sepak bola, menjelaskan materi di kelas tentang permainan sepak bola, praktek mengajarkan mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam, menggiring dengan kaki bagian dalam dan bermain sepak bola dengan permainan yang di modifikasi. - Menerima tamu dan mendata administrasi siswa yang izin 		
4	Kamis, 4 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Piket Jaga - Pelaksanaan praktek mengajar 	<ul style="list-style-type: none"> - Menerima tamu dan mendata administrasi siswa yang izin - Mengajar kelas VII E dengan materi 		

		kelas VII	permainan bola basket, menjelaskan materi di kelas tentang bola basket, praktek mengajar tentang chest pass dan dribbling bola, serta melakukan permainan bola basket yang di modifikasi peraturanya.		
5	Jumat, 5 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Pelaksanaan praktek mengajar kelas VIII - Konsultasi dengan guru pembimbing 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar kelas VIII C dengan materi bola basket tentang, dribbling dan pivot serta melakukan permainan bola basket dengan peraturan yang di modifikasi. - Melakukan konsultasi dengan guru pembimbing dan diberikan saran, nasehat terkait dengan pembelajaran permainan bola basket dan pengelolaan kelas. 		

Gamping, 5 Agustus 2016

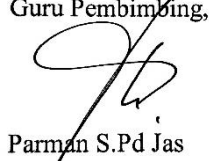
Dosen Pembimbing Lapangan,



Ermawan Susanto M.Pd

NIP. 19780702 200212 1 004

Guru Pembimbing,



Parmen S.Pd Jas

NIP.19670515 199303 1 015

Mahasiswa PPL



Referiana Kurnia Putri

NIM. 13601241051



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 4 GAMPING
ALAMAT SEKOLAH : KALIMANJUNG, AMBARKETAWANG
GAMPING, SLEMAN
GURU PEMBIMBING : Parman S.Pd.Jas

NAMA MAHASISWA : Referiana Kurnia Putri
NO. MAHASISWA : 13601241051
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Ermawan Susanto, M.Pd.

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 8 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">- Menyambut kedatangan siswa siswi pagi hari- Upacara Bendera- Pelaksanaan praktek mengajar kelas VIII- Konsultasi dengan guru pembimbing	<ul style="list-style-type: none">- Memberikan sambutan di depan pintu masuk SMP N 4 Gamping- Upacara bendera hari senin berjalan dengan tertib dan lancar- Mengajar kelas VIII B dengan materi bola basket tentang, dribbling, pivot dan lay up shoot, serta melakukan permainan bola basket dengan peraturan yang di modifikasi.- Melakukan konsultasi dengan guru pembimbing dan diberikan saran, nasehat terkait dengan pembelajaran permainan bola basket dan pengelolaan kelas. Serta memberitahukan materi selanjutnya		

			untuk kelas VII		
2	Selasa, 9 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Menyambut kedatangan siswa siswi pagi hari - Pelaksanaan praktek mengajar kelas VII - Pelatihan baris berbaris untuk kelas VII 	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan sambutan di depan pintu masuk SMP N 4 Gamping - Mengajar kelas VII A dengan materi permainan bola basket, menjelaskan materi di kelas tentang bola basket, praktek mengajar tentang chest pass dan dribbling bola, serta melakukan permainan bola basket yang di modifikasi peraturanya. - Mendampingi dan memandu berjalanya pelatihan baris berbaris kelas VII 		
3	Rabu, 10 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Piket jaga - Pelaksanaan praktek mengajar kelas VII 	<ul style="list-style-type: none"> - Menerima tamu dan mendata administrasi siswa yang izin - Mengajar kelas VII D dengan materi permainan bola basket, menjelaskan materi di kelas tentang bola basket, praktek mengajar tentang chest pass dan dribbling bola, serta melakukan permainan bola basket yang di modifikasi peraturanya. 		
4	Kamis, 11 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Piket Jaga - Pelaksanaan prakter mengajar kelas VII 	<ul style="list-style-type: none"> - Menerima tamu dan mendata administrasi siswa yang izin - Mengajar kelas VII E dengan materi permainan sepak bola, menjelaskan materi di kelas tentang permainan sepak bola, praktek mengajarkan 		

		<ul style="list-style-type: none"> - Pelatihan baris berbaris untuk kelas VII 	<p>mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam, menggiring dengan kaki bagian dalam dan bermain sepak bola dengan permainan yang di modifikasi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mendampingi dan memandu berjalanya pelatihan baris berbaris kelas VII 		
5	Jumat, 12 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Pelaksanaan praktek mengajar kelas VIII - Konsultasi dengan guru pembimbing 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar kelas VIII D dengan materi bola basket tentang, dribbling, pivot dan lay up shoot, serta melakukan permainan bola basket dengan peraturan yang di modifikasi. - Melakukan konsultasi dengan guru pembimbing dan diberikan saran, nasehat terkait dengan pembelajaran 		

Gamping, 12 Agustus 2016

Dosen Pembimbing Lapangan,



Ermawan Susanto M.Pd

NIP. 19780702 200212 1 004

Guru Pembimbing,



Parmam S.Pd Jas

NIP.19670515 199303 1 015

Mahasiswa PPL



Referiana Kurnia Putri

NIM. 13601241051



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 4 GAMPING
ALAMAT SEKOLAH : KALIMANJUNG, AMBARKETAWANG
GAMPING, SLEMAN
GURU PEMBIMBING : Parman S.Pd.Jas

NAMA MAHASISWA : Referiana Kurnia Putri
NO. MAHASISWA : 13601241051
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Ermawan Susanto, M.Pd.


No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 15 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">- Menyambut kedatangan siswa siswi pagi hari- Pelaksanaan praktek mengajar kelas VIII	<ul style="list-style-type: none">- Memberikan sambutan di depan pintu masuk SMP N 4 Gamping- Mengajar kelas VIII A dengan materi senam lantai yang berfokus pada guling depan dan belakang, melakukan pemanasan dan persiapan gerak untuk senam lantai, serta mengajarkan guling depan dan belakang dari posisi jongkok.		
2	Selasa, 16 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">- Menyambut kedatangan siswa siswi pagi hari- Pelaksanaan prkatek mengajar kelas VII	<ul style="list-style-type: none">- Memberikan sambutan di depan pintu masuk SMP N 4 Gamping- Pengambilan nilai untuk teori dengan 3 materi yang sudah di ajarkan (tolak peluru, bola basket, dan sepak bola) di		

		<ul style="list-style-type: none"> - Jaga piket 	<p>kelas VII A. Menjelaskan sedikit materi tentang bola voli serta melakukan praktek mengajar passing bawah serta servis bawah dalam bola voli dan melakukan permainan dengan materi yang sudah di modifikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menerima tamu dan mendata administrasi siswa yang izin 		
3	Rabu, 17 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Upacara HUT RI ke 71 	<ul style="list-style-type: none"> - Upacara peringatan hari ulang tahun republik Indonesia ke 71 di lapangan ambarketawang se kecamatan Gamping dengan inspektur upacara bapak Camat Gamping. Di hadiri oleh perwakilan tiap tiap sekolah dari jenjang SD sampai Perguruan Tinggi. 		
4	Kamis, 18 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Jaga piket - Pelaksanaan prkatek mengajar kelas VII 	<ul style="list-style-type: none"> - Menerima tamu dan mendata administrasi siswa yang izin - Pengambilan nilai untuk teori dengan 3 materi yang sudah di ajarkan (tolak peluru, bola basket, dan sepak bola) di kelas VII E. Menjelaskan sedikit materi tentang bola voli serta melakukan praktek mengajar passing bawah serta servis bawah dalam bola voli dan melakukan permainan dengan materi yang sudah di modifikasi 		
5	Jumat, 19 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Jaga piket 	<ul style="list-style-type: none"> - Menerima tamu dan mendata administrasi siswa yang izin 		

		<ul style="list-style-type: none"> - Pelaksanaan prkatek mengajar kelas VIII - Konsultasi dengan guru pembimbing 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar kelas VIII D dengan materi senam lantai yang berfokus pada guling depan dan belakang, melakukan pemanasan dan persiapan gerak untuk senam lantai, serta mengajarkan guling depan dan belakang dari posisi jongkok. - Melakukan konsultasi dengan guru pembimbing dan diberikan saran, nasehat terkait dengan pembelajaran permainan bola basket dan pengelolaan kelas ketika materi senam lantai serta memberitahukan materi selanjutnya untuk kelas VIII yaitu bola voli dan kelas VII kebugaran jasmani. 		
--	--	--	--	--	--

Gamping, 19 Agustus 2016

Dosen Pembimbing Lapangan,



Ermawan Susanto M.Pd

NIP. 19780702 200212 1 004

Guru Pembimbing,



Parman S.Pd Jas

NIP.19670515 199303 1 015

Mahasiswa PPL



Referiana Kurnia Putri
NIM. 13601241051



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 4 GAMPING
ALAMAT SEKOLAH : KALIMANJUNG, AMBARKETAWANG
GAMPING, SLEMAN
GURU PEMBIMBING : Parman S.Pd.Jas

NAMA MAHASISWA : Referiana Kurnia Putri
NO. MAHASISWA : 13601241051
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Ermawan Susanto, M.Pd.


No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 22 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">- Menyambut kedatangan siswa siswi pagi hari- Pendampingan mengajar- Pelaksanaan praktek mengajar kelas VIII	<ul style="list-style-type: none">- Memberikan sambutan di depan pintu masuk SMP N 4 Gamping- Mengamati proses pembelajaran kelas VIII A yang dilaksanakan oleh Guru terkait materi bola voli tentang passing atas dan servis atas serta permainan bola voli yang telah dimodifikasi- Mengajar praktek kelas VIII B dengan materi permainan bola voli yang berfokus pada passing atas dan servis atas bola voli serta melakukan permainan bola voli yang di modifikasi.		
2	Selasa, 23 Agustus	<ul style="list-style-type: none">- Menyambut kedatangan siswa	<ul style="list-style-type: none">- Memberikan sambutan di depan pintu		

	2016	<p>siswi pagi hari</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelaksanaan praktek mengajar kelas VII - Pelabelan Buku dari BOS di perpustakaan - Piket Jaga 	<p>masuk SMP N 4 Gamping</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengajar kelas VII B dengan materi kebugaran jasmani, menjelaskan di kelas tentang kebugaran jasmani dan latihanya. Melakukan praktek tes kebugaran jasmani dengan model circuit training serta di catat hasilnya. - Memberi label dan nomor buku bantuan dari BOS di perpustakaan SMP N 4 Gamping pada buku pelajaran yang akan di pinjamkan ke siswa kelas VII - Menerima tamu dan mendata administrasi siswa yang izin 		
3	Rabu, 24 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Pelaksanaan praktek mengajar kelas VII - Piket jaga 	<ul style="list-style-type: none"> - Pengambilan nilai untuk teori dengan 3 materi yang sudah di ajarkan (tolak peluru, bola basket, dan sepak bola) di kelas VII D. Menjelaskan sedikit materi tentang bola voli serta melakukan praktek mengajar passing bawah serta servis bawah dalam bola voli dan melakukan permainan dengan materi yang sudah di modifikasi - Menerima tamu dan mendata administrasi siswa yang izin 		
4	Kamis, 25 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Piket jaga - Pelaksanaan praktek mengajar kelas VII 	<ul style="list-style-type: none"> - Menerima tamu dan mendata administrasi siswa yang izin - Mengajar kelas VII E dengan materi 		

			kebugaran jasmani, menjelaskan di kelas tentang kebugaran jasmani dan latihanya. Melakukan praktek tes kebugaran jasmani dengan model circuit training serta di catat hasilnya.		
5	Jumat, 26 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Piket jaga - Pelaksanaan praktek mengajar kelas VIII 	<ul style="list-style-type: none"> - Menerima tamu dan mendata administrasi siswa yang izin - Mengajar praktek kelas VIII D dengan materi permainan bola voli yang berfokus pada passing atas dan servis atas bola voli serta melakukan permainan bola voli yang di modifikasi 		

Gamping, 26 Agustus 2016

Dosen Pembimbing Lapangan,



Ermawan Susanto M.Pd

NIP. 19780702 200212 1 004

Guru Pembimbing,



Parmam S.Pd Jas

NIP.19670515 199303 1 015

Mahasiswa PPL



Referiana Kurnia Putri
NIM. 13601241051



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
Mahasiswa


NAMA SEKOLAH	: SMP N 4 GAMPING	NAMA MAHASISWA	: Referiana Kurnia Putri
ALAMAT SEKOLAH	: KALIMANJUNG, AMBARKETAWANG GAMPING, SLEMAN	NO. MAHASISWA	: 13601241051
GURU PEMBIMBING	: Parman S.Pd.Jas	FAK/JUR/PRODI	: FIK/POR/PJKR
		DOSEN PEMBIMBING	: Ermawan Susanto, M.Pd.

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 29 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">- Menyambut kedatangan siswa siswi pagi hari- Upacara Bendera- Pelaksanaan praktik mengajar kelas VIII	<ul style="list-style-type: none">- Memberikan sambutan di depan pintu masuk SMP N 4 Gamping- Upacara berjalan dengan tertib dan lancar- Mengajar kelas VIII B pada jam 4-5 dengan materi permainan bola voli dengan fokus pembelajaran passing atas dan servis atas bola voli serta melakukan permainan bola voli yang sudah di modifikasi.		
2	Selasa, 30 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none">- Piket jaga- Pelaksanaan praktek mengajar kelas VII	<ul style="list-style-type: none">- Menerima tamu dan mendata administrasi siswa yang izin- Mengajar kelas VII A pada jam 1-3 dengan materi bulutangkis dengan fokus pembelajaran servis forehand dan backhand, serta melakukan		

			permainan bulutangkis yang sudah di modifikasi.		
3	Rabu, 31 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Menyambut kedatangan siswa siswi pagi hari - Pelaksanaan praktek mengajar kelas VII 	<ul style="list-style-type: none"> - Menyambut kedatangan siswa dengan memakai pakaian adat jawa di hari keistimewaan Yogyakarta - Mengajar kelas VII D pada jam 4-6 dengan materi kesehatan 		
4	Kamis, 1 September 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Menyambut kedatangan siswa dan siswi pagi hari - Pelaksanaan praktek mengajar kelas VII 	<ul style="list-style-type: none"> - Menyambut kedatangan siswa dan siswi di gerbang - Mengajar kelas VII E pada jam 1-3 dan kelas VII F pada jam 4-6 dengan materi permainan sepakbola 		
5	Jumat, 2 September 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Menyambut kedatangan siswa siswi pagi hari - Pelaksanaan praktek mengajar kelas VIII 	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan sambutan di depan pintu masuk SMP N 4 Gamping - Mengajar kelas VIII C dengan materi permainan bola voli yang berfokus pada passing atas dan servis atas bola voli 		

Gamping, 26 Agustus 2016

Dosen Pembimbing Lapangan,



Ermawan Susanto M.Pd

NIP. 19780702 200212 1 004

Guru Pembimbing,



Parman S.Pd Jas

NIP.19670515 199303 1 015

Mahasiswa PPL



Referiana Kurnia Putri
NIM. 13601241051



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 4 GAMPING
ALAMAT SEKOLAH : KALIMANJUNG, AMBARKETAWANG
GAMPING, SLEMAN
GURU PEMBIMBING : Parman S.Pd.Jas

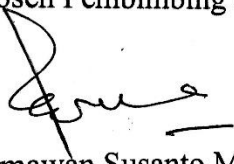
NAMA MAHASISWA : Referiana Kurnia Putri
NO. MAHASISWA : 13601241051
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Ermawan Susanto, M.Pd.

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 5 September 2016	<ul style="list-style-type: none">- Menyambut kedatangan siswa siswi pagi hari- Upacara Bendera- Pelaksanaan praktik mengajar kelas VIII	<ul style="list-style-type: none">- Memberikan sambutan di depan pintu masuk SMP N 4 Gamping- Upacara berjalan dengan tertib dan lancar- Mengajar kelas VIII B pada jam 4-5 dengan materi permainan bola voli dengan fokus pembelajaran permainan sepakbola.		
2	Selasa, 6 September 2016	<ul style="list-style-type: none">- Piket jaga- Pembuatan laporan PPL	<ul style="list-style-type: none">- Menerima tamu dan mendata administrasi siswa yang izin- Pembuatan laporan PPL		
3	Rabu, 7 September 2016	<ul style="list-style-type: none">- Menyambut kedatangan siswa siswi pagi hari- Pembuatan Laporan	<ul style="list-style-type: none">- Menyambut kedatangan siswa dengan memakai pakaian adat jawa di hari keistimewaan Yogyakarta- Membuat laporan PPL dan		

			administrasi untuk guru		
4	Kamis, 8 September 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Menyambut kedatangan siswa dan siswi pagi hari - Pembuatan Laporan 	<ul style="list-style-type: none"> - Menyambut kedatangan siswa dan siswi di gerbang - Membuat laporan PPL 		
5	Jumat, 9 September 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Menyambut kedatangan siswa siswi pagi hari - Pembuatan laporan 	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan sambutan di depan pintu masuk SMP N 4 Gamping - Membuat laporan PPL dan administrasi untuk guru 		

Gamping, 26 Agustus 2016

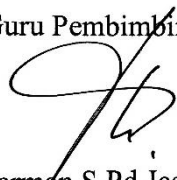
Dosen Pembimbing Lapangan,



Ermawan Susanto M.Pd

NIP. 19780702 200212 1 004

Guru Pembimbing,



Parman S.Pd Jas

NIP.19670515 199303 1 015

Mahasiswa PPL



Referiana Kurnia Putri
NIM. 13601241051



HASIL OBSERVASI
PEMBELAJARAN DI
KELAS DAN OBSERVASI
PESERTA DIDIK

NP. ma1
Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA	: REFERIANA KURNIA
PUKUL	: 09.00 WIB
NO. MAHASISWA	: 13601241051
TEMPAT PRAKTIK	: SMP N 4 GAMPING
TGL. OBSERVASI	: 5 Maret 2015
FAK/JUR/PROD	: FIK / POR / PJKR

No.	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A.	Perangkat Pembelajaran	
	1. Silabus	Guru Penjas di SMP N 4 Gamping sudah memiliki silabus.
	2. Satuan Pelajaran (SP)	Satuan pembelajaran yang digunakan adalah KTSP.
	3 Rencana Pembelajaran (RP).	Guru memiliki RPP sebagai pedoman dalam mengajar. RPP yang telah dibuat oleh guru sudah menggunakan tahapan eksplorasi, elaborasi dan konfirmasi.
B	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	Guru membuka pelajaran dilanjutkan dengan menanyakan kabar serta kehadiran siswa. Selanjutnya, siswa diajak untuk mengingat kembali materi yang pada pertemuan sebelumnya telah diajarkan.
	2. Penyajian materi	Guru menyampaikan dengan cara

		demonstrasi. Guru mengajak siswa untuk bereksplorasi melalui praktek olahraga di lapangan. Guru selalu melakukan demonstrasi untuk praktik. Setiap akhir pembelajaran selalu ada tugas dari guru untuk mempelajari materi yang sudah diajarkan.
	3. Metode pembelajaran	Metode pembelajaran yang digunakan adalah inclusive, instruksi verbal, resiprocal.
	4. Penggunaan bahasa	Bahasa yang digunakan dalam pembelajaran yaitu Bahasa Indonesia yang mudah dipahami oleh siswa.
	5. Penggunaan waktu	Penggunaan waktu dapat terstruktur karena selalu tepat waktu.
	6. Gerak	Guru menghampiri siswa yang belum paham dan melakukan demonstrasi teknik dan cara praktik.
	7. Cara memotivasi siswa	Pada awal pelajaran guru selalu menyampaikan motivasi untuk siswa. Guru juga memberikan motivasi dalam bentuk pujian kepada siswa.
	8. Teknik bertanya	Guru selalu bertanya kepada siswa yang berhubungan dengan materi pembelajaran.
	9. Teknik penguasaan kelas	Guru selalu menegur siswa yang tidak memperhatikan dan menyuruh mempraktikkan materi yang telah dijelaskan. Guru memberikan motivasi kepada siswa agar lebih bersemangat dan aktif mengikuti pembelajaran

	10. Penggunaan media	Penggunaan Media Pembelajaran yang digunakan yaitu bola voli, net dan cone
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Evaluasi dilakukan oleh guru dari keaktifan, afektif, kognitif dan psikomotor
	12. Menutup pelajaran	Guru menutup pelajaran dengan memberikan kesimpulan materi, motivasi serta dilanjutkan dengan berdo'a.
C	Perilaku siswa	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	Dalam pembelajaran banyak siswa yang memperhatikan Guru dan antusias mengikuti pembelajaran
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Peserta didik menunjukkan sikap ramah terhadap orang lain. Siswa selalu bersalaman dengan keluarga sekolah.

Yogyakarta, 18 Juli 2016

Pengamat

Guru Pembimbing,



Parmān S.Pd Jas

NIP.19670515 199303 1 015



Referiana Kurnia Putri

NIM. 13601241051

KRITERIA KETUNTASAN MINIMAL (KKM)

SMP N 4 GAMPING

TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Satuan Pendidikan : SMP / M.Ts

Kelas/Program : VII (Tujuh)

Tahun Pelajaran : 2016/2017

Kompetensi Inti :

KI 1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.

KI 2 : Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

KI 3 : Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

KI 4 : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

No	Kompetensi Dasar	Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)				
		Kompleksitas	Daya Dukung	Intake	KKM	Konversi
	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.					
	1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.					
	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.					

	<p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
1.	<p>3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permainan bola besar menggunakan permainan sepak bola*). • Permainan bola besar menggunakan permainan bola voli*). • Permainan bola besar menggunakan permainan bola basket*). <p>4.1 mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permainan bola besar menggunakan permainan sepak 					

	<p>bola*).</p> <ul style="list-style-type: none">• Permainan bola besar menggunakan permainan bola voli*).• Permainan bola besar menggunakan permainan bola basket*).					
2.	<p>3.2 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola kecil.</p> <ul style="list-style-type: none">• Permainan bola kecil menggunakan permainan Kasti*). <p>4.2 mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p> <ul style="list-style-type: none">• Permainan bola kecil menggunakan permainan Kasti*).					
3.	<p>3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).</p> <ul style="list-style-type: none">• Pembelajaran Atletik (Jalan Cepat). <p>4.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.</p> <ul style="list-style-type: none">• Pembelajaran Atletik (Jalan Cepat).					
4.	<p>3.4 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental olahraga beladiri.</p> <ul style="list-style-type: none">• Variasi dan Kombinasi Keterampilan Gerak Beladiri					

	<p>(Pencak Silat).</p> <p>4.4 Mempraktikkan teknik dasar olahraga beladiri dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya.</p> <ul style="list-style-type: none">• Pembelajaran Beladiri (Pencak Silat)					
5.	<p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, dan pengukuran hasilnya.</p> <ul style="list-style-type: none">• Pembelajaran Kebugaran Jasmani <p>4.5 Mencoba mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan.</p> <ul style="list-style-type: none">• Pembelajaran Kebugaran Jasmani					
6.	<p>3.6 Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai.</p> <ul style="list-style-type: none">• Keterampilan Gerak Senam lantai. <p>4.6 Mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai.</p> <ul style="list-style-type: none">• Keterampilan Gerak Senam lantai.					
7.	<p>3.7 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental (langkah dan ayunan lengan) dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik.</p> <ul style="list-style-type: none">• Keterampilan Gerak Aktivitas					

	<p>Gerak Ritmik</p> <p>4.7 Mempraktikkan aktivitas pola gerak melangkah dan irama gerak dalam aktivitas gerak.</p> <ul style="list-style-type: none"> Keterampilan Gerak Aktivitas Gerak Ritmik 					
8.	<p>3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.</p> <ul style="list-style-type: none"> Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K). <p>4.9 Mencoba mempraktikkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.</p> <ul style="list-style-type: none"> Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K). 					
JUMLAH KKM SEMESTER 1						

No	Kompetensi Dasar	Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)				
		Kompleksitas	Daya Dukung	Intake	KKM	Konversi
	<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p>					
	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai</p>					

	<p>aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
1.	<p>3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.</p> <ul style="list-style-type: none">• Permainan bola besar menggunakan permainan sepak bola*).• Permainan bola besar menggunakan permainan bola voli*).• Permainan bola besar menggunakan permainan bola basket*). <p>4.3 mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p> <ul style="list-style-type: none">• Permainan bola besar menggunakan permainan sepak bola*).• Permainan bola besar menggunakan permainan bola voli*).• Permainan bola besar menggunakan permainan bola basket*).					

2.	<p>3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola kecil.</p> <ul style="list-style-type: none">• Permainan bola kecil menggunakan permainan Bulutangkis*).• Permainan bola kecil menggunakan permainan Tenis Meja*). <p>4.4 mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p> <ul style="list-style-type: none">• Permainan bola kecil menggunakan permainan Bulutangkis*).• Permainan bola kecil menggunakan permainan Tenis Meja*).					
3.	<p>3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).</p> <ul style="list-style-type: none">• Pembelajaran Atletik (Lompat Tinggi) <p>4.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.</p> <ul style="list-style-type: none">• Pembelajaran Atletik (Lompat Tinggi).					
4.	<p>3.4 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental olahraga beladiri.</p> <ul style="list-style-type: none">• Variasi dan Kombinasi Keterampilan Gerak Beladiri (Pencak Silat).					

	<p>4.4 mempraktikkan teknik dasar olahraga beladiri dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran Beladiri (Pencak Silat) 					
5.	<p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, dan pengukuran hasilnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran Kebugaran Jasmani <p>4.5 Mencoba mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan.</p> <ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran Kebugaran Jasmani 					
6.	<p>3.6 Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai.</p> <ul style="list-style-type: none"> Keterampilan Gerak Senam lantai. <p>4.6 mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai.</p> <ul style="list-style-type: none"> Keterampilan Gerak Senam lantai. 					
7.	<p>3.7 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental (langkah dan ayunan lengan) dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik.</p> <ul style="list-style-type: none"> Keterampilan Gerak Aktivitas Gerak Ritmik 					

	4.7	Mempraktikkan aktivitas pola gerak melangkah dan irama gerak dalam aktivitas gerak. <ul style="list-style-type: none">Keterampilan Gerak Aktivitas Gerak Ritmik					
8.	3.9	Memahami konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit. <ul style="list-style-type: none">Budaya Hidup Sehat. 4.9 Mencoba menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit. <ul style="list-style-type: none">Budaya Hidup Sehat.					
JUMLAH KKM SEMESTER 2							

Yogyakarta, 26 Juli 2016

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Guru Mata Pelajaran

Parman S.Pd.Jas
NIP. 19670515 199303 1 015

Referiana Kurnia Putri
NIM. 13601241051

KRITERIA KETUNTASAN MINIMAL (KKM)

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Satuan Pendidikan : SMP N 4 GAMPING
Kelas/Program : VII (Tujuh)
Tahun Pelajaran : 2016/2017

No. Urut	SMT	Kompetensi Inti (KI)	KKM KD			KET
			Sikap Sosial	Pengetahuan	Keterampilan	
1	I	Teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental				
2		Teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental				
3		Teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya				
4		Teknik dasar olahraga beladiri dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya.				
5		Latihan peningkatan derajat kebugaran				

		jasmani yang terkait dengan kesehatan, dan pengukuran hasilnya				
6		Pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai				
7		Keterampilan gerak fundamental (langkah dan ayunan lengan) dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik				
8		Tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.				
9	II	Teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental				
10		Teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental				
11		Teknik dasar				

		atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya				
12		Teknik dasar olahraga beladiri dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya.				
13		Latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, dan pengukuran hasilnya				
14		Pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai				
15		Keterampilan gerak fundamental (langkah dan ayunan lengan) dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik				
16		Gaya hidup sehat untuk mencegah				

		berbagai penyakit..				
		KKM MAPEL				

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Parman S.Pd.Jas
NIP. 19670515 199303 1 015

Yogyakarta, 26 Juli 2016

Guru Mata Pelajaran

Referiana Kurnia Putri
NIM. 13601241051



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN

DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAHA

SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 4 GAMPING

Alamat : Ambarketawang , Gamping, Sleman, Yogyakarta 55294 telp (0274) 4342648

JADWAL MENGAJAR SEMESTER GASAL TAHUN PELAJARAN 2016 /2017

HARI	JAM KE	KELAS VII						KELAS VIII						KELAS IX						NO KD	NAMA GURU	MENGAJAR MATA PELAJARAN
		A	B	C	D	E	F	A	B	C	D	E	F	A	B	C	D	E	F			
S E N I N	1	UPACARA						UPACARA						UPACARA						1	Siti Noor H, S.Ag.	P.Agama Islam
	2	2	20	17	24	19	30	28	23	31	38	14	10	12	16	27	29	26	37	2	Erma Rahmawati, M.Si	Pend.Agama Islam
	3	2	20	17	24	19	30	28	23	31	25	14	10	12	16	27	29	26	11	3	Winaryanti	Pend.Agama Kristen
	4	9	2	13	33	30	41	18	28	38	25	26	10	12	37	1	27	5	11	4	Leurena DC, S.Pd	Pend.Agama Katholik
	5	9	2	13	33	24	41	18	28	23	8	26	25	21	12	1	27	5	7	5	Paryono, S.Pd.	P Kn
	6	39	13	30	6	24	33	18	38	23	8	10	25	21	12	37	11	16	7	6	Pambudi H, S.Pd	P Kn
	7	20	13	9	17	41	33	PD			22	10	8	7	1	21	11	29	16	7	B. Sri Setyasih, S.Pd	Bhs.Indonesia, PD
	8	20	30	9	17	41	13				22	38	8	7	1	21	37	29	16	8	Supaini, S.Pd.	Bhs.Indonesia, PD
S E L A S A																				9	Supriyana, S. Pd	Bhs.Indonesia, PD
	1	28	17	13	31	19	30	23	8	26	25	21	10	15	32	12	11	16	22	10	Sudiyono, S.Pd.	Matematika
	2	28	17	13	31	19	39	23	8	26	25	21	10	15	32	12	11	16	22	11	Sunarni, M.Pd	Matematika
	3	28	13	2	20	6	24	8	18	1	26	5	25	33	23	7	21	16	11	12	Ulfah M, S.Pd.	Matematika
	4	13	28	2	20	6	24	8	18	1	26	5	25	33	23	7	21	32	11	13	Umi Mubarakhah, M.Pd	Matematika
	5	9	28	30	2	17	18	31	33	10	1	25	21	23	29	6	26	32	24	14	Badrun, M.Pd	IPA, PD
	6	9	28	30	2	17	18	31	33	10	1	25	21	23	29	6	26	22	24	15	Supriyono, S.Pd.	IPA, PD
	7	17	30	20	9	13	6	12	31	8	PD			32	7	29	33	22	16	16	Dra.Yasmiyati	IPA, PD
R A B U	8	17	30	20	9	13	6	12	31	8				32	7	29	33	11	16	17	Widik Pujiantoro	IPA
																				18	Sihnarman, M.Pd	IPA
	1	9	34	28	6	41	24	26	11	8	10	21	33	7	12	23	16	27	15	19	Suwito, S.Pd	IPS
	2	9	34	28	17	41	24	26	11	8	10	21	33	7	12	23	16	27	15	20	Subagyo, S.Pd.	IPS
	3	34	25	28	17	6	19	22	8	18	14	31	21	23	26	12	32	33	27	21	Sumarsiyah, S.Pd	IPS
	4	34	25	17	28	2,3	19	22	8	18	14	31	21	23	26	12	32	33	27	22	Koestiyah S, S.Pd	IPS
	5	25	13	34	28	2,3	18	1	22	32	31	10	26	16	6	7	15	24	11	23	Sri kustiyah, S.Pd	Bhs. Inggris
	6	25	13	34	28	17	18	1	22	32	31	10	26	16	6	7	15	24	11	24	Nining H. S.Pd	Bhs. Inggris
K A M I S	7	13	9	6	30	17	41	33	32	22	5	1,3	14	PD			24	7	29	25	Th. Wahyu P, S. Pd	Bhs. Inggris
	8	13	9	6	30	39	41	33	32	22	5	1,3	14				24	7	29	26	Mitri Hervia, S.Pd	Bhs. Inggris, PD
																				27	Danang P, S.Pd	Penjasorkes
	1	13	9	25	24	28	31	12	11	23	32	27	10	16	21	15	6	22	7	28	Parman, S.PdJas	Penjasorkes, PD
	2	13	9	25	24	28	31	12	11	23	32	27	38	16	21	15	6	22	7	29	Eni Wuryanti, S.Pd	Seni Budaya
	3	31	39	17	9	28	18	8	23	5	29	14	27	26	33	21	1	37	22	30	An. Titi Sawitri, S.Pd	Seni Budaya
	4	31	2	17	9	30	28	8	23	5	29	14	27	26	33	21	1	11	22	31	Drs. Ferdinand	TIK/Keterampilan, PD
	5	17	25	31	13	30	28	32	29	18	10	33	14	6	12	26	16	11	24	32	Ponimin, S.Pd	TIK
J U M A T	6	30	25	31	2	13	28	32	29	18	10	33	14	6	12	26	16	11	24	33	Bardini, S.Pd	Bahasa Jawa
	7	6	17	9	39	33	13	5	18	29	8	10	32	1	15	12	PD			34	Anna Andari, S.Pd	Bahasa Jawa
	8	6	17	9	30	33	13	5	18	29	8	10	32	1	15	12				35	Eni Nooryandari, S.Pd	TataBoga/PD
																				36	Fermanto N, SE	Pertukangan kayu/PD
	1	6	20	2	13	41	2,4	12	22	28	10	8	29	27	23	16	7	24	33	37	Lintang Samodra, Drs	B. Konseling
	2	25	20	6	13	41	2,4	12	22	28	10	8	29	27	23	16	7	24	33	38	Gogo Hastiwi, S. Pd	B. Konseling
	3	25	31	9	6	13	19	38	5	10	33	32	1,4	12	27	23	11	7	26	39	Hermawati, S. Pd	B. Konseling
	4	20	31	9	17	13	19	18	5	10	33	32	1,4	12	27	23	11	7	26	40	2, 14, 15, 26, 31, 35, 36	Pengembangan diri
T	5	20	6	25	9	31	13	22	1	33	28	29	8	21	16	32	24	11	5	41	Sri Suharyanti, S, Pd	Bahasa Indonesia
	6	2	17	25	9	31	13	22	1	33	28	29	8	21	16	32	24	11	5			
		IBADAH & PERS. MENGAJAR						IBADAH & PERS. MENGAJAR						IBADAH & PERS.MENGAJAR, LES								
S A B T U	1	PENUMBUHAN BUDI PEKERTI						PENUMBUHAN BUDI PEKERTI						PENUMBUHAN BUDI PEKERTI								
	2																					
	3																					
	4	17	9	20	13	24	2,4	23	26	22	14	25	31	29	21	16	7	1,3	32			
	5	17	9	20	13	24	6	23	26	22	14	25	31	29	21	16	7	1,3	32			
	6	30	6	13	20	17	41	29	11	10	22	8	5	12	7	33	21	15	1,4			
	7	30	6	39	20	2,3	41	29	11	10	22	8	5	37	7	33	21	15	1,4			

gamping, 12 Juli 2016
Kepala Sekolah
PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAHA
SMP NEGERI 4 GAMPING



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN

DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA

SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 4 GAMPING

Alamat : Ambarketawang , Gamping, Sleman, Yogyakarta 55294 telp (0274) 4342648

JADWAL KEGIATAN AWAL SEMEMESTER GASAL KELAS VIII DAN IX
TAHUN PELAJARAN 2016/2017

No	Hari/Tanggal	Pukul	Kelas												Keterangan
			8A	8B	8C	8D	8E	8F	9A	9B	9C	9D	9E	9F	
1	Senin 18 Juli 2016	07.00 - 07.40	Upacara bendera dan Syawalan												Wali kelas
		07.40 - 08.20	Kebersihan kelas dan lingk. Kelas												Wali kelas
		08.20 - 09.00	Pembentukan pengurus kelas												Wali kelas
		09.00 - 09.20	ISTIRAHAT												
		09.20 - 10.00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
		10.00 - 10.40	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
		10.40 - 11.20	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	
		11.20 - 12.00	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	
2	Selasa 2016 19 Juli 2016	07.00 - 07.40	Berdoa dan Lagu-lagu Nasional dan daerah												Wali kelas
		07.40 - 08.20													
		08.20 - 09.00	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
		09.00 - 09.20	ISTIRAHAT												
		09.20 - 10.00	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
		10.00 - 10.40	PS	PS	PS	PS	PS	PS	PS	PS	PS	PS	PS	PS	
		10.40 - 11.20	PS	PS	PS	PS	PS	PS	PS	PS	PS	PS	PS	PS	
3	Rabu 20 Juli 2016	07.00 - selesai	Jalan sehat												

1. Supriyono, S.Pd (Visi dan Misi Sekolah)
2. Sumarsiyah, S. Pd (Visi dan misi Sekolah)
3. Sri Kustiyah, S. Pd (Visi dan Misi Sekolah)
4. Dra. Sunarni, M.Pd (Visi dan Misi Sekolah)
5. Ulfah Musriyatmi, S. Pd (Vdan dan Misi Seki
6. Sudiyono, S. Pd (Visi dan Misi Sekolah)
7. Badrun, M.Pd (Tata Tertib Sekolah)
8. Koestiyah S. S. Pd (Tata Tertib Sekolah)
9. Th. Wahyu Purwanti, s. Pd (Tata Tertib Seko
10. Mitri Hervia R.S, S. Pd (Tata Tertib Sekolah
11. Drs, Lintang Samodra (Tata Tertib Sekolah
12. Gogo Hastiwi, S. Pd (Tata Tertib Sekolah)
13. Mahasiswa PPL (Motivasi Belajar)
14. Mahasiswa PPL (Pengelolaan Sampah)



Gamping, 12 Juli 2016

Kepala Sekolah

Suwito, S. Pd

NIP. 19621220 198412 1 004

DAFTAR HADIR MAHASISWA PPL UNY 2016
PADA PENERIMAAN PESERTA DIDIK BARU SMPN 4 GAMPING

No.	NIM Mahasiswa	Nama Mahasiswa	Prodi	Paraf		
				27 Juni 2016	28 Juni 2016	29 Juni 2016
1.	13201241058	Arihunnisa Dzakhroh	Pend. Bhs dan Sastra Ind	1. <i>Am</i>	1. <i>i</i>	1. <i>Am</i>
2.	13201244011	Dewi Putri Pertiwi	Pend. Bhs dan Sastra Ind	2. <i>Yuni</i>	2. <i>Yuni</i>	2. <i>Yuni</i>
3.	13205241013	Ika Rusdiana Mutolifah	Pend. Bhs Jawa	3. <i>i</i>	3. <i>Yuni</i>	3. <i>i</i>
4.	13205241017	Intan Chosi' Nur <i>Amelia</i>	Pend. Bhs Jawa	4. <i>Am</i>	4. <i>Am</i>	4. <i>i</i>
5.	13209241005	Ditta Febrinia	Pend. Seni Tari	5. <i>Am</i>	5. <i>Am</i>	5. <i>i</i>
6.	13209244008	Dita Kinanti	Pend. Seni Tari	6. <i>i</i>	6. <i>i</i>	6. <i>i</i>
7.	13301241076	Yazid Fathoni	Pend. Matematika	7. <i>Yuni</i>	7. <i>i</i>	7. <i>i</i>
8.	13301244023	Nuha Fazlussalam	Pend. Matematika	8. <i>i</i>	8. <i>i</i>	8. <i>i</i>
9.	13312241053	Eka Septiyaningrum	Pend. IPA	9. <i>Am</i>	9. <i>Am</i>	9. <i>Am</i>
10.	13312241063	Siska Febriani	Pend. IPA	10. <i>Am</i>	10. <i>Am</i>	10. <i>Am</i>
11.	13401241067	Fitri Dwi Astuti	PKN	11. <i>Am</i>	11. <i>Am</i>	11. <i>Am</i>
12.	13401244013	Fitri Astuti	PKN	12. <i>Am</i>	12. <i>Am</i>	12. <i>Am</i>
13.	13416241004	Chandra Saputra Indah	Pend. IPS	13. <i>i</i>	13. <i>i</i>	13. <i>i</i>
14.	13416241010	Muhammad Fajar Shodiq	Pend. IPS	14. <i>i</i>	14. <i>Am</i>	14. <i>Am</i>
15.	13601241036	Yusuf Roikhan Rais	PJKR	15. <i>Yuni</i>	15. <i>Yuni</i>	15. <i>Yuni</i>
16.	13601241051	Referiana Kurnia Putri	PJKR	16. <i>Ref</i>	16. <i>Ref</i>	16. <i>Ref</i>

Mengetahui
Koordinator PPL

Supriyono, S.Pd.
NIP 19570825 198103 1 011

Gamping, 27 Juni 2016
Ketua PPL

Nuha
Nuha Fazlussalam
NIM 13301244023



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAH RAGA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 4 GAMPING
Alamat : Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta

JADWAL PENGAWAS PRE-TEST BRIDGING COURSE KELAS VII
TAHUN PELAJARAN 2016/ 2017

No	Hari, tanggal	Jam	Pukul	Mata Pelajaran	Ruang / Pengawas					
					7A	7B	7C	7D	7E	7F
1	Kamis, 21 Juli 2016	1	07.10 - 08.10	B.Indonesia	1—7	2—8	3—9	4—10	5—11	6—12
		2	08.10 - 09.10	IPS						
		3	09.30-10.50	Bhs. Inggris	6— 18	1— 13	2—14	3—15	4—16	5—17
2	Jum'at, 22 Juli 2016	1	07.10-08.30	Matematika	19—13	20— 14	21—15	22— 23	3—24	2— 6
		2	08.30-09.50	IPA						

Keterangan :

1 Umi M. M.Pd
2 Supriyana
3 Th.Wahyu P.S.Pd
4 Anna Andari, S.Pd
5 Parman, S.Pd.Jas
6 Drs. Ferdinand M

7 Arihunnisa Dzakhiroh
8 Dewi Putri Pertiwi
9 Ika Rusdiana Mutolifah
10 Intan Chosi" Nur
11 Ditta Fbriana
12 Dita Kinanti

13 Yazid Fathoni
14 Nuha Fazlussalam
15 Eka Septiyaningrum
16 Siska Febriani
17 Fitri Dwi Astuti
18 Chandra Saputra I
19. Pambudi H, S.Pd
20 Subagiyo, S.Pd
21. Erma Rahmawati, M.Si
22. Muhammad Fajar Shodiq
23. Yusuf Roikhan Rais
24.Referiana Kurnia Putri



Gamping, 20 Juli 2016

Suwito, S.Pd
NIP.19622012 198412 1 004

KALENDER PENDIDIKAN SMP NEGERI 4 GAMPING
TAHUN PELAJARAN 2016/2017
SEMESTER KE 1

Juli 2016						TANGGAL	URAIAN KEGIATAN	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN
						1 Juli 2016	Daftar Ulang Peserta Didik Baru	14 Juli 2016	Syukuran SMP Negeri 4 Gamping
Senin				25		1-9 Juli 2016	Libur Kenaikan Kelas	15-16 Juli 2016	Penyusunan RKT, RKS dan RKAS
Selasa				26		2 Juli 2016	Sosialisasi Program Sekolah dan	18-20 Juli 2016	Hari-hari Pertama Masuk Sekolah/
Rabu	6			27			Peraturan Akademik pada Orangtua		Pengenalan Lingkungan Sekolah
Kamis	7			28		6-7 Juli 2016	Hari Besar dan Libur Idul Fitri 1437 H	21-23 Juli 2016	Pretest Bridging Course Peserta Didik
Jumat	8	15	22	29		11-16 Juli 2016	Hari Libur Idul Fitri 1437 H		Baru/Kelas VII
Sabtu	2	9	16	23	30	11-16 Juli 2016	Penyusunan Perangkat PBM dan Jadwal	6-7 Juli 2016	Hari Besar dan Libur Idul Fitri 1437 H
Agustus 2016						TANGGAL	URAIAN KEGIATAN	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN
Minggu	7	14	21	28		1-2 Agust 2016	Workshop Pengembangan KTSP,		
Senin	1	8	15	22	29		Silabus dan RPP		
Selasa	2	9	16	23	30	8-13 Agust 2016	Pengembangan Pendidikan Karakter/PBB		
Rabu	3	10	17	24	31	13-14 Agust 2016	Persami Pramuka Kelas VII		
Kamis	4	11	18	25		15-16 Agust 2016	Posttest Bridging Course Siswa Baru		
Jumat	5	12	19	26		15-27 Agust 2016	Supervisi Kunjungan Kelas ke 1		
Sabtu	6	13	20	27		17 Agust 2016	Upacara HUT Kemerdekaan R.I.		
September 2016						TANGGAL	URAIAN KEGIATAN	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN
						5 Sept 2016	Awal Kegiatan Ekstrakurikuler		
Senin	5	12	19	26		10 Sept 2016	Akhir Pengumpulan Soal UTS I		
Selasa	6	13	20	27		12 Sept 2016	Hari Raya Idul Adha 1437 H		
Rabu	7	14	21	28		14 Sept 2016	Pelaksanaan Latihan Qurban		
Kamis	1	8	15	22	29	17 Sept 2016	Workshop Penilaian K 13		
Jumat	2	9	16	23	30	26-30 Sept 2016	Ulangan Tengah Semester		
Sabtu	3	10	17	24					
Oktober 2016						TANGGAL	URAIAN KEGIATAN	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN
Minggu	2	9	16	23	30	1 Okt 2016	Ulangan Tengah Semester	28 Okt 2016	Pelantikan Pengurus OSIS
Senin	3	10	17	24	31	1-31 Okt 2016	Pelaksanaan Penilaian Sumatif PKG	29-30 Okt 2016	LDK Pengurus OSIS
Selasa	4	11	18	25		2 Okt 2016	Libur Tahun Baru Hijriyah 1438 H		
Rabu	5	12	19	26		3 Okt 2016	Awal Pemantapan Persiapan Ujian/Les		
Kamis	6	13	20	27		8 Okt 2016	Kegiatan Kunjungi Musium Kelas VII		
Jumat	7	14	21	28		15 Okt 2016	Pembentukan MPK (Kegiatan OSIS)		
Sabtu	1	8	15	22	29	22 Okt 2016	Rapat MPK (Pemilihan Pengurus OSIS)		
November 2016						TANGGAL	URAIAN KEGIATAN	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN
						7-10 Nov 2016	TPM Program Kemitraan I		
Senin	7	14	21	28		9-28 Okt 2016	Supervisi Kunjungan Kelas ke 2		
Selasa	1	8	15	22	29	14-15 Nov 2016	Tes Uji Coba UN ke 1 (MKKS SMP)		
Rabu	2	9	16	23	30	19 Nov 2016	Akhir Pengumpulan Soal UAS		
Kamis	3	10	17	24		20 Nov 2016	Ulang SMP Negeri 4 Gamping		
Jumat	4	11	18	25		25 Nov 2016	Hari Guru Nasional		
Sabtu	5	12	19	26		26 Nov 2016	Perayaan Ulang SMP Negeri 4 Gamping		
Desember 2016						TANGGAL	URAIAN KEGIATAN	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN
Minggu	4	11	18	25		1-7 Des 2016	Ulangan Akhir Semester	19 Des 2016	Workshop Peningkatan Kompetensi
Senin	5	12	19	26		12 Des 2016	Maulid Nabi Muhammad SAW		Profesional Guru
Selasa	6	13	20	27		13 Des 2016	Rapat Kerja Peningkatan Kompetensi	25 Des 2016	Hari Raya Natal
Rabu	7	14	21	28			Guru dlm Mengolah Hasil Penilaian		
Kamis	1	8	15	22	29	14-16 Des 2016	Porsenitas SMP Negeri 4 Gamping		
Jumat	2	9	16	23	30	17 Des 2016	Penerimaan laporan Hasil Belajar (LHB)		
Sabtu	3	10	17	24	31	19-31 Des 2016	Libur Semester Gasal		

Kepala Sekolah

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP N 4 GAMPING
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Materi Pokok : Keterampilan Gerak Permainan Bola Basket
Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (6 JP)

A. Kompetensi Inti

- 1. Menghargai dan menghayat ajaran agama yang dianutnya.
- 2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- 3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- 4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.	3.1.1. Mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak melempar, menangkap, dan menggiring permainan bola basket.
	3.1.2. Menjelaskan berbagai keterampilan gerak melempar, menangkap, dan menggiring permainan bola basket.
	3.1.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak melempar, menangkap, dan menggiring permainan bola basket.

4.1. mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.	4.1.1.Melakukan berbagai keterampilan gerak melempar, menangkap, dan menggiring permainan bola basket. 4.1.2.Menggunakan berbagai keterampilan gerak melempar, menangkap, dan menggiring permainan bola basket permainan bola basket dalam bentuk permainan bola basket yang dimodifikasi.
---	---

D. Materi Pembelajaran

- Dribble
Dribble adalah salah satu teknik dasar permainan bola basket dengan cara membawa bola dipantulkan ke lantai atau court.
- Pegang bola bukan dengan telapak tangan, tapi jari
Pegang bola dengan jari, bukan dengan telapak tangan karena justru membuat mereka kesulitan dalam mengontrol bola jika menggunakan telapak tangan. Jadi, gunakan ujung jari untuk memantulkan bola. Hal ini akan memudahkan kamu untuk mengarahkan bola.
- Rendahkan badan
Ketika melakukan dribble, jangan biarkan tubuh dalam posisi tegak lurus. Ketika tubuh tegak, bola akan membutuhkan waktu lebih banyak untuk memantul dari lantai ke tangan. Hal tersebut membuat bola lebih mudah untuk dicuri lawan. Oleh karena itu, tekuk lutut menjadi lebih rendah. Namun, jangan pernah menekuk pinggang seperti orang membungkuk. Hal tersebut akan membuat pinggang mudah cedera dari posisi yang nggak stabil.
- Pantulkan bola ke lantai
Gunakan ujung jari dari tangan kamu yang lebih dominan untuk memantulkan bola ke lantai. Pantulkan dengan kuat, namun jangan terlalu kuat sampai kamu harus menggunakan seluruh tenaga lengan atau kamu akan kesulitan mengontrol bola. Lakukan gerakan dribble ini dengan cepat, tetapi tetap stabil dan terkontrol. Setiap kali bola memantul kembali ke tangan kamu, gunakan ujung jari untuk memantulkan bola kembali ke lantai dengan bantuan pergerakan pergelangan tangan dan lengan bagian bawah. Bola tersebut harus

memantul pada lantai di samping depan kaki yang berada di sisi sama seperti sisi tangan yang melakukan dribble.

- Pertahankan posisi tangan di atas bola

Ketika melakukan dribble, sangat penting untuk tetap menjaga bola dalam kendali. Jangan biarkan posisi bola jauh dari jangkauan karena hal ini bisa menguntungkan tim lawan. Cobalah untuk memposisikan telapak tangan melewati bola, supaya saat melakukan dribble ke depan, pantulan bola akan jatuh tepat di ujung jari.

- Jaga pantulan agar tetap rendah

Semakin cepat dan rendah pantulan bola, semakin sulit pemain lawan untuk merebut bola. Salah satu cara untuk merendahkan pantulan bola adalah pantulkan bola dekat lantai. Nah karena sudah merendahkan posisi badan dengan menekuk lutut dan merendahkan pinggang, seharusnya tidak akan sulit untuk menjaga tinggi pantulan bola supaya tetap ada di antara lutut dan pinggang.

.Cara Melakukan Chest Pass Dalam Bola Basket :

- Pegang bola dengan kedua tangan ditahan ke depan dada dan ujung jari kedua tangan.
- Posisikan ibu jari di belakang bola dengan tangan dan ujung jari menyebar ke arah sisi bola.
- Posisikan siku dekat dengan tubuh.
- Letakkan kaki pada posisi triple threat dengan tumpuan berat badan pada kaki yang belakang.
- Pindahkan berat badan ke depan saat melangkah untuk mengoper bola.
- Luruskan lengan dan putar ibu jari ke bawah sehingga tangan lurus pada saat melakukan tolakan, akhiri dengan sentakan pergelangan tangan.
- Pandangkan mata ke arah bola yang dilempar dan arah bola lurus ke depan

Cara melakukan bounce pass dalam bola basket :

- Pegang bola dengan kedua tangan di tahan ke depan dada dan ujung jari kedua tangan
- Letakkan kaki pada posisi triple threat dengan tumpuan berat badan pada kaki yang belakang.
- Pindahkan berat badan ke depan saat melangkah untuk mengoper bola.

- Luruskan lengan dan putar ibu jari ke bawah sehingga tangan lurus pada saat melakukan tolakan, akhiri dengan sentakan pergelangan tangan.
- Pandangkan mata ke arah bola yang dilempar dan arah bola lurus ke depan
- Pastikan bola memantul pada permukaan lapangan sehingga dapan di sebut bonce pass

Cara melakukan over head pass dalam bola basket :

- Pegang bola dengan kedua tangan di tahan ke depan dada dan ujung jari kedua tangan
- Letakkan kaki pada posisi triple threat dengan tumpuan berat badan pada kaki yang belakang.
- Pindahkan berat badan ke depan saat melangkah untuk mengoper bola.
- Posisikan tangan saat memegang bola di atas kepala
- Operkan bola melewati atas kepala

E. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Kesatu

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi. 2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. 3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik	20 menit

	<p>untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cidera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.</p> <p>4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (saling mengoperkan bola secara beranting, dari samping badan, atas kepala dan bawah).</p>	
Inti	<p>a. Mengamati</p> <p>1) Peserta didik mengamati keterampilan gerak melempar bola dari depan dada, atas kepala, samping, dan memantul ke lantai melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>2) Peserta didik mengamati keterampilan gerak menangkap bola dari depan dada, atas kepala, samping, dan memantul ke lantai melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>3) Peserta didik mengamati</p>	100 menit

	<p>keterampilan gerak melempar dan menangkap bola dari depan dada, atas kepala, samping, dan memantul ke lantai melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>b. Menanya</p> <p>Peserta didik saling mempertanyakan yang berkaitan dengan dribble, passing dada “chestpass”, passing bawah “boncepass”, dan passing atas “over head pass”</p> <p>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>1) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak melempar dan menangkap bola dari depan dada, atas kepala, samping, dan memantul ke lantai secara berpasangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>2) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak melempar dan menangkap bola dari depan dada, atas kepala, samping, dan memantul ke lantai secara berpasangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama,</p>	
--	---	--

	<p>sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab.</p> <p>3) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak melempar dan menangkap bola dari depan dada, atas kepala, samping, dan memantulkan ke lantai secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan dalam formasi segitiga. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>4) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak melempar dan menangkap bola dari depan dada, atas kepala, samping, dan memantulkan ke lantai secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan dalam formasi berbanjar. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>d. Menalar / Mengasosiasi</p> <p>Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok</p>	
--	---	--

	<p>menemukan hubungan jenis melempar dan menangkap bola dengan jarak sasaran lemparan.</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <p>1) Peserta didik menerapkan keterampilan gerak melempar dan menangkap bola dalam bermain bola basket dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) menggunakan berbagai keterampilan dasar melempar dan menangkap bola dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis lemparan yang digunakan dengan sasaran yang akan dicapai, misalnya jika sasaran jauh peserta didik akan melempar bola dengan posisi tangan yang tepat, jika sasarannya dalam jarak pendek, maka peserta didik akan melempar bola dengan posisi bola tangan di depan dada).</p> <p>2) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya bola ditendang dan peserta didik tidak mengakui, melakukan permainan dengan keras) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain.</p>	
Penutup	1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan	15 menit

	<p>pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.</p> <p>2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.</p> <p>3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan permainan bola basket.</p> <p>4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang keterampilan gerak melempar dan menangkap bola dalam permainan bola basket, otot-otot yang dominan bekerja saat bermain bola basket, manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.</p> <p>5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</p>	
--	--	--

Pertemuan Kedua

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<p>1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.</p> <p>2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.</p> <p>3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh</p>	20 menit

	<p>tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara).</p> <p>4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (saling mengoperkan bola secara beranting, dari samping badan, atas kepala dan bawah).</p>	
Inti	<p>Peserta didik mengamati keterampilan gerak menggiring bola sambil berjalan, sambil berlari, maju-mundur, zig-zag, dan melewati rintangan melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>a. Menanya</p> <p>Peserta didik saling mempertanyakan yang berkaitan dengan dribble, passing dada “chestpass”, passing bawah “boncepass”, dan passing atas “over head pass”</p> <p>b. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>1) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak menggiring bola sambil berjalan, sambil berlari, maju-mundur, zig-zag, dan melewati rintangan secara perseorangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan</p>	100 menit

	<p>disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>2) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak menggiring bola sambil berjalan, sambil berlari, maju-mundur, zig-zag, dan melewati rintangan secara berpasangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>3) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak menggiring bola sambil berjalan, sambil berlari, maju-mundur, zig-zag, dan melewati rintangan secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>c. Menalar / Mengasosiasi</p> <p>Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok</p>	
--	--	--

	<p>menemukan hubungan jenis menggiring bola (sambil berjalan, sambil berlari, maju-mundur, zig-zag, dan melewati rintangan) dengan ketepatan sasaran menggiring.</p> <p>d. Mengomunikasikan</p> <p>1) Peserta didik menerapkan keterampilan menggiring bola dalam bermain bola basket dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) menggunakan berbagai keterampilan gerak menggiring bola dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis menggiring bola yang digunakan dengan sasaran yang akan dicapai, misalnya jika sasaran jauh peserta didik akan menggiring sambil berlari, jika sasarannya sangat rapat, maka peserta didik akan menggiring bola dengan zig-zag.</p> <p>2) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya bola ditendang dan peserta didik tidak mengakui, melakukan permainan dengan keras) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain.</p>	
Penutup	1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa	15 menit

	manfaatnya.	
	2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.	
	3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan permainan bola basket.	
	4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang keterampilan gerak menggiring bola dalam permainan bola basket, otot-otot yang dominan bekerja saat bermain bola basket, manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.	
	5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.	

1. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik Penilaian

Ujian tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

1. Untuk dapat melempar atau mengoperkan bola dengan baik
terlebih dahulu yang harus dikuasai adalah
- a. menembak bola

c. memegang bola

b. mengontrol bola

d. menggiring bola
2. Salah satu usaha seorang pemain untuk membagi atau memberi
bola kepada temannya agar dapat memasukkan bola ke keranjang lawan
disebut
- a. menembak bola

c. menggiring bola

b. mengontrol bola

d. mengoper bola

3. Operan yang digunakan untuk operan jarak pendek adalah
 - a. operan dari samping
 - b. operan pantulan
 - c. operan dari atas kepala
 - d. operan setinggi dada
4. Sebutkan macam-macam teknik dasar permainan bolabasket!
5. Jelaskan cara memegang bolabasket!

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

2. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap, dan menggiring permainan bola basket.

1) Teknik Penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Peserta didik diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap, dan menggiring permainan bola basket yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain.

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

no	Aspek yang dinilai	skor			
		1	2	3	4
1	Sikap awal				
2	Cara memegang bola				
3	Pandangan saat mendribble bola				

4	Posisi tangan saat mendribble bola				
5	Posisi tangan saat passing atas, bawah, dada				
Nilai= jumlah skor perolehan /skor maks x100%					

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor Baik jika :

- (a) pandangan mata ke arah datangnya bola
- (b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- (c) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor Baik jika :

- (a) bola didorong dari depan
- (b) kedua lengan lurus ke depan
- (c) badan dicondongkan ke depan
- (d) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor Baik jika :

- (a) badan tetap condong ke depan
- (b) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola
- (c) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b. Lembar pengamatan penilaian hasil keterampilan gerak melempar, menangkap, dan menggiring permainan bola basket.

1) Penilaian hasil keterampilan gerak melempar dan menangkap bola

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak melempar dan menangkap bola dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara :

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melempar dan menangkap bola ke tembok dengan jarak 3 meter.
- (3) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		Nilai
..... > 20 kali > 15 kali	100%	Sangat Baik
17 – 19 kali	12 – 14 kali	90%	Baik
14 – 16 kali	9 – 11 kali	80%	Cukup
11 – 13 kali	6 – 8 kali	70%	Kurang
..... < 11 kali < 6 kali	60%	Kurang Sekali

2) Penilaian hasil keterampilan gerak menggiring bola

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak menggiring bola dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara :

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.

- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai menggiring bola melewati rintangan (corong atau kursi yang dipasang secara zig-zag) sebanyak 10 rintangan.
- (3) Petugas menghitung ulangan/rintangan yang dilewati yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Jumlah ulangan/rintangan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 17 rintangan > 15 rintangan	100%	Sangat Baik
14 – 16 rintangan	12 – 14 rintangan	90%	Baik
11 – 13 rintangan	9 – 11 rintangan	80%	Cukup
8 – 10 rintangan	6 – 8 rintangan	70%	Kurang
..... < 8 rintangan < 6 rintangan	60%	Kurang Sekali

c. Penilaian hasil keterampilan gerak melempar, menangkap dan menggiring bola

Pengolahan skor keterampilan proses dan skor keterampilan hasil keterampilan gerak menjadi skor akhir.

Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses keterampilan gerak, dan 30% untuk skor keterampilan hasil gerak), maka skor akhir keterampilan gerak adalah:

Skor penilaian proses X 70% = ditambah dengan

Skor hasil gerak X 30% = sama dengan

G. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

- Media Pembelajaran :

- a. Gambar variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap, dan menggiring permainan bola basket.
 - b. Model peserta didik atau guru yang memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap, dan menggiring permainan bola basket.
2. Alat Pembelajaran :
- a. Bola basket atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
 - b. Lapangan permainan bola basket atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah).
 - c. Cone
 - d. Peluit dan Stopwatch.
3. Sumber Belajar :
- a. Muhajir, Buku Penuntun Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kelas VII Kurikulum 2013, hal 19 - 27; Bogor: PT. Yudhistira, 2014.
 - b. Muhajir, dkk, Bahan Ajar Pembelajaran Permainan Bola basket, Bogor: PPPPTK Penjas dan BK, 2012.

Yogyakarta, 12 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Guru Mata Pelajaran

Parman, S.Pd.Jas

Referiana Kurnia P

NIP 19670515 199303 1 015

NIM. 13601241051

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP N 4 GAMPING
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Materi Pokok : Keterampilan Gerak Jalan Cepat
Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 JP)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayat ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik(jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).	3.3.1 Mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
	3.3.2 Menjelaskan berbagai keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
	3.3.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
4.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar)	4.3.1 Melakukan berbagai keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.

menekankan gerak dasar fundamentalnya.	4.3.2 Menggunakan berbagai keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dalam bentuk perlombaan jalan cepat yang dimodifikasi.
--	--

C. Materi Pembelajaran

Jalan cepat adalah gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus. Pelaksanaan perlombaan jalan cepat itu diawali dengan adanya pemberangkatan (*start*) dan diakhiri dengan melewati garis *finish*, maka untuk teknik jalan cepat ini dapat dibagi ke dalam tiga bagian, yaitu : teknik start, teknik jalan cepat, dan teknik melewati garis *finish*. Prinsip dasar jalan cepat akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

a. Start

Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan start berdiri. Karena start pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada teknik khusus yang harus dipelajari atau dilatih. Sikap start pada umumnya adalah sebagai berikut.

b. Prinsip Dasar Jalan Cepat

1) Langkah

Dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke depan, lutut terlipat, tungkai badan bergantung ke depan, karena ayunan paha ke depan tungkai bawah ikut terayun ke depan, lutut menjadi lurus, kemudian menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah; bersamaan dengan ayunan kaki tersebut kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.

2) Kecondongan badan sedikit ke depan dengan ayunan lengan. Siku dilipat lebih kurang 90 derajat, ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.

c. *Finish*

Tidak ada teknik khusus untuk *finish* ini. Umumnya jalan terus hingga melewati garis *finish*, baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter. Untuk memperoleh langkah- langkah yang tidak sampai terangkat sehingga melayang, maka pemindahan berat badan dari satu kaki ke kaki lain harus nampak jelas pada gerak panggul.

D. Kegiatan Pembelajaran (3 JP)

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<div>1) Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.</div> <div>2) Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.</div> <div>3) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.</div> <div>4) Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (berkumpul dengan berjalan ke suatu sasaran).</div> <div>5) Guru mempertanyakan “Siapa atlet jalan cepat idola kalian?”, Apa jenis keterampilan gerak jalan cepat?, dan pertanyaan lainnya yang relevan.</div> <div>6) Guru menyampaikan tujuan</div>	20 menit

	<p>pembelajaran pada pertemuan tersebut, yaitu : keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.</p> <p>7) Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).</p>	
Inti	<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antara lain:</p> <p>a. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mengamati keterampilan gerak start jalan cepat melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 2) Peserta didik mengamati keterampilan gerak langkah kaki jalan cepat melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 3) Peserta didik mengamati keterampilan gerak ayunan lengan jalan cepat melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 4) Peserta didik mengamati keterampilan gerak memasuki garis finish jalan cepat melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 5) Peserta didik mengamati keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 	85 menit

	<p>b.Menanya</p> <ol style="list-style-type: none">1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan start jalan cepat, yang dimediasi oleh guru?2) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan langkah kaki jalan cepat, yang dimediasi oleh guru?3) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan ayunan lengan jalan cepat, yang dimediasi oleh guru?4) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan memasuki garis finisg jalan cepat, yang dimediasi oleh guru?5) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat, yang dimediasi oleh guru? <p>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none">1) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak start jalan cepatsecara berkelompokmencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.2) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak langkah kaki jalan cepatsecara berkelompokmencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak.	
--	--	--

	<p>Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>3) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak ayunan lengan jalan cepat secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>4) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak memasuki garis finish jalan cepat secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>5) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>d. Menalar / Mengasosiasi</p> <p>Peserta didik mempraktikkan secara berkelompok menemukan hubungan jenis</p>	
--	---	--

	<p>start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dengan kecepatan jalan cepat.</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <p>1) Peserta didik menerapkan keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish dalam perlombaan jalan cepat dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) menggunakan berbagai keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama berlomba (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat yang digunakan dengan kecepatan yang akan dicapai, misalnya jika hendak jalan dengan cepat, maka badan harus dicondongkan ke depan dan kaki melangkah dengan lebar-lebar.</p> <p>2) Guru mengamati jalannya perlombaan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya berjalan berkelok-kelok dan peserta didik tidak mengakui, melakukan perlombaan dengan keras) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain.</p>	
Penutup	<p>1) Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.</p> <p>2) Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum</p>	

	<p>dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.</p> <p>3) Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan jalan cepat.</p> <p>4) Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat, otot-otot yang dominan bekerja saat berlomba jalan cepat, manfaat jalan cepat terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.</p> <p>5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</p>	
--	--	--

E. Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik penilaian
 - Ujian tulis
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
 - Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	1. Sebutkan keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat! 2. Sebutkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat!	
2.	1. Jelaskan keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat! 2. Jelaskan variasi dan kombinasi keterampilan gerak start, langkah kaki,	

	ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat!	
--	---	--

- a. Pedoman penskoran
 2. Penskoran
 - b) Soal nomor 1
 - (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
 - (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
 - (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
 - c) Soal nomor 2
 - (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
 - (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
 - (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
 - (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
 - d) Soal nomor 3
 - (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
 - (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
 - (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
 - e) Soal nomor 4
 - (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
 - (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
 - (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
 - (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

4. Penilaian Keterampilan

Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.

- 1) Teknik Penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam perlombaan)
- 2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Peserta didik diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat yang dilakukan berkelompok dalam bentuk perlombaan.

Nama :
 Kelas :
 Petugas Pengamatan :

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

1) Pedoman penskoran

Penskoran

❖ Sikap gerakan kaki

- Skor Baik jika :
 - (a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin
 - (b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat
 - (c) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan
 - (d) lutut agak bengkok

Skor Sedang jika :hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika :hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

- Sikap gerakan lengan

Skor Baik jika :

- (a) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung
- (b) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat
- (c) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten
- (d) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang

Skor Sedang jika :hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika :hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

- Sikap posisi badan

Skor Baik jika :

- (a) saat berlari badan rileks
- (b) kepala segaris punggung
- (c) pandangan ke depan
- (d) badan condong ke depan

Skor Sedang jika :hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika :hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

❖ Lembar pengamatan penilaian hasil keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.

- Penilaian hasil keterampilan gerak jalan cepat menempuh jarak 3.000 m

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak jalan cepat yang dilakukan peserta didik menempuh jarak 3.0000 m dengan dengan cara :

- 1) Mula-mula peserta didik berdiri di belakang garis start. Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan jalan cepat menempuh jarak 3.000 m.
- 2) Petugas menghitung waktu tempuh yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- 3) Jumlah waktu tempuh yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah waktu tempuh dengan skor

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... < 20 menit < 25 menit	100%	Sangat Baik
21 – 22 menit	26 – 27 menit	90%	Baik
23 – 24 menit	28 – 29 menit	80%	Cukup
25 – 26 menit	30 – 31 menit	70%	Kurang
..... > 26 menit > 31 menit	60%	Kurang Sekali

- Penilaian hasil keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat. Pengolahan skor keterampilan proses dan skor keterampilan hasil keterampilan gerak menjadi skor akhir. Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses keterampilan gerak, dan 30% untuk skor keterampilan hasil gerak), maka skor akhir keterampilan gerak adalah :

Skor penilaian proses X 70% =ditambah dengan
 Skor hasil gerak X 30% =sama dengan

F. Media/alat, Bahan, dan Sumber Belajar

a. Media Pembelajaran :

1. Gambar keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
2. Model peserta didik atau guru yang memperagakan keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.

1. Alat Pembelajaran :

1. Start block atau bola sejenisnya.
2. Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
3. Tali pembatas
4. Bendera start
5. Peluit dan Stopwatch.

b. Sumber Belajar :

1. Muhajir, Buku Penuntun Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kelas VII Kurikulum 2013, hal 50 - 54; Bogor: PT. Yudhistira, 2014.
2. Muhajir, dkk, Bahan Ajar Pembelajaran Jalan cepat, Bogor: PPPPTK Penjas dan BK, 2012

Yogyakarta, 29 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Guru Mata Pelajaran

Parman, S.Pd.Jas

Referiana Kurnia P

NIP 19670515 199303 1 015

NIM. 13601241051

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah : SMP N 4 GAMPING
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Materi Pokok : Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)
Alokasi Waktu : 1 kali pertemuan (3 Jam Pelajaran)

A. Kompetensi Inti

- 1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- 2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- 3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- 4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.9. Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.	3.9.1 Mengidentifikasi prinsip-prinsip P3K, tujuan P3K, jenis cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik, dan tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik.
	3.9.2 Menjelaskan prinsip-prinsip P3K, tujuan P3K, jenis cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik, dan tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik.
	3.9.3 Menjelaskan cara menerapkan prinsip-prinsip P3K, tujuan P3K, jenis cedera yang

4.9. Mencoba mempraktikkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.	<p>berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik, dan tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik.</p> <p>4.9.1 Mendiskusikan cara menganalisis prinsip-prinsip P3K, tujuan P3K, jenis cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik, dan tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik.</p> <p>4.9.2 Mendiskusikan cara menerapkan prinsip-prinsip P3K, tujuan P3K, jenis cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik, dan tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik.</p>
--	---

C. Materi Pembelajaran

Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) adalah upaya pertolongan dan perawatan sementara terhadap korban kecelakaan sebelum mendapat pertolongan yang lebih sempurna dari dokter atau paramedik. Ini berarti pertolongan tersebut bukan sebagai pengobatan atau penanganan yang sempurna, tetapi hanyalah berupa pertolongan sementara yang dilakukan oleh personal P3K (petugas medik atau orang awam) yang pertama kali melihat korban.

Pemberian pertolongan harus secara cepat dan tepat dengan menggunakan sarana dan prasarana yang ada di tempat kejadian. Tindakan P3K yang dilakukan dengan benar akan mengurangi cacat atau penderitaan dan bahkan menyelamatkan korban dari kematian, tetapi bila tindakan P3K dilakukan tidak baik malah bisa memperburuk akibat kecelakaan bahkan menimbulkan kematian.

Tujuan P3K

Tujuan dari P3K adalah sebagai berikut:

Menyelamatkan nyawa atau mencegah kematian:

1. Memperhatikan kondisi dan keadaan yang mengancam korban.
2. Melaksanakan Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) kalau perlu.
3. Mencari dan mengatasi pendarahan.

Mencegah cacat yang lebih berat (mencegah kondisi memburuk):

1. Mengadakan diagnose.
2. Menangani korban dengan prioritas yang logis.
3. Memperhatikan kondisi atau keadaan (penyakit) yang tersembunyi.

Menunjang penyembuhan:

1. Mengurangi rasa sakit dan rasa takut.
2. Mencegah infeksi.
3. Merencanakan pertolongan medis serta transportasi korban dengan tepat.

- Prinsip Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)

Beberapa prinsip yang harus ditanamkan pada jiwa petugas P3K apabila menghadapi kejadian kecelakaan adalah sebagai berikut:

- a. Bersikaplah tenang, jangan pernah panik. Anda diharapkan menjadi penolong bukan pembunuh atau menjadi korban selanjutnya (ditolong).
- b. Gunakan mata dengan jeli, kuatkan hatimu karena anda harus tega melakukan tindakan yang membuat korban menjerit kesakitan untuk keselamatannya, lakukan gerakan dengan tangkas dan tepat tanpa menambah kerusakan.
- c. Perhatikan keadaan sekitar kecelakaan, cara terjadinya kecelakaan, cuaca dan lain-lain.
- d. Perhatikan keadaan penderita apakah pingsan, ada perdarahan dan luka, patah tulang, merasa sangat kesakitan dan lain-lain.
- e. Periksa pernafasan korban. Kalau tidak bernafas, periksa dan bersihkan jalan nafas lalu berikan pernafasan bantuan (A, B = Airway, Breathing management).
- f. Periksa nadi atau denyut jantung korban. Kalau jantung berhenti, lakukan pijat jantung luar. Kalau ada perdarahan berat segera hentikan (C = Circulatory management).
- g. Apakah penderita shock? Kalau shock cari dan atasi penyebabnya.
- h. Setelah A, B, dan C stabil, periksa ulang cedera penyebab atau penyerta. Kalau ada patah tulang lakukan pembidaian pada tulang yang patah. Jangan buru-buru memindahkan atau membawa ke klinik atau rumah sakit sebelum tulang yang patah dibidai.

- Prioritas Pertolongan

Ada beberapa prioritas utama yang harus dilakukan oleh penolong dalam menolong korban yaitu:

- a. Henti napas
- b. Henti jantung
- c. Pendarahan berat
- d. Shock
- e. Ketidaksadaran
- f. Pendarahan ringan
- g. Patah tulang atau cedera lain

- Tindakan Pertama Saat Menemukan Korban

Pastikan ABC korban telah stabil, kalau perlu lakukan RJP. Mengadakan diagnosa (mendapatkan informasi tentang keadaan korban).

1. Riwayat, yaitu cerita tentang bagaimana insiden itu terjadi, bagaimana cedera atau penyakit yang didera. Tanyakan kepada korban bila sadar dan atau saksi mata.
2. Petunjuk luar, semua petunjuk yang mungkin ada pada korban seperti catatan medis korban, obat-obatan yang dibawa korban.
3. Keluhan, adalah sesuatu yang dirasakan atau dialami atau dijelaskan oleh korban seperti mual, nyeri panas, dingin atau lemah. Hal itu harus ditanyakan dan dicocokkan dengan diagnose lainnya.
4. Gejala, adalah rincian dari pengamatan yang anda lihat, cium dan raba dalam suatu pemeriksaan korban (pemeriksaan dari ujung rambut sampai ujung kaki).
5. Melakukan pertolongan dan perawatan terhadap hasil diagnosa diatas sesuai dengan prioritas pertolongan.

Keluhan dan gejala penyakit atau derita

- a. Keluhan yang mungkin diungkapkan korban : misalnya: nyeri, takut, panas, tidak dapat mendengar secara normal, hilang penginderaan, penginderaan abnormal, haus, mual, perih, mau pingsan, kaku, tidak sadar sebentar, lemah, gangguan daya ingat, pening, tulang terasa patah.
- b. Gejala yang mungkin dilihat (ekspresi): misalnya: cemas dan nyeri, gerakan dada abnormal, berkeringat, luka, pendarahan dari liang tubuh, bereaksi bila disentuh, bereaksi atas ucapan, lebam, warna kulit abnormal, kejang otot, bengkak deformitas (kelainan bentuk), benda asing, bekas suntikan, bekas gigitan, bekas muntahan, dan lain-lain.
- c. Gejala yang didapatkan dari perabaan: misalnya: lembab, suhu tubuh abnormal, nyeri dan luka lunak bila disentuh, pembengkakan, deformitas (perubahan bentuk ke yang buruk), ujung-ujung tulang bergeser.
- d. Gejala yang mungkin didengar. misalnya: napas bising atau sesak, rintihan, suara hisapan, bereaksi bila disentuh, reaksi atas ucapan.

e. Gejala yang mungkin dicium: misalnya: Aseton, alcohol, gas atau uap, asap atau terbakar.

Tindakan dan perawatan lanjutan

Tindakan dan perawatan lanjutan ini tergantung kepada penilaian anda terhadap kondisi korban, anda bisa:

- a. Membawa korban ke tempat yang aman dan nyaman untuk beristirahat.
- b. Menghubungi rumah sakit atau pihak berwenang.
- c. Mengatur evakuasi dan transportasi korban ke rumah sakit.
- d. Menghubungi keluarga korban.
- e. Mengijinkan korban pulang.

Peralatan P3K dan Cara Penggunaannya

Peralatan atau perlengkapan pertolongan pertama pada kecelakaan minimal yang perlu dipersiapkan dalam usaha memberikan pertolongan, antara lain sebagai berikut :

1. Peralatan P3K

a. Kasa Pembalut (Perban)

Perban terbuat dari kain yang jarang dan tipis. Perban ini dipergunakan untuk membalut luka yang sudah ditutup kasa steril.

b. Kasa Steril

Kasa yang sudah disterilkan digunakan untuk menutup luka. Kasa steril adalah kain yang bebas dari kuman-kuman penyakit.

c. Plester

Plester digunakan untuk merekatkan kasa penutup agar tidak terlepas. Dalam meletakkan kasa penutup, plester ditempatkan pada beberapa tempat dan jangan melewati bagian tengah luka.

d. Plester obat

Plester obat (plester yang mengandung obat) biasanya digunakan untuk menutup luka kecil yang telah dibersihkan, misalnya akibat teriris atau tersayat benda tajam. Pada permukaan tengah plester terdapat lapisan yang mengandung obat.

e. Pembalut Segitiga

Pembalut segitiga (mitella) biasanya digunakan untuk korban yang mengalami kecelakaan seperti patah tulang lengan, luka di kepala atau cedera pada sendi lutut. Pembalut segitiga terbuat dari kain putih dengan ukuran 90 cm dan 125 cm. Pinggirnya tidak dijahit agar ketika dipakai tidak menekan luka atau cedera.

f. Kapas

Kapas digunakan untuk membersihkan luka atau mengoleskan obat. Biasanya sebelum digunakan, kapas terlebih dahulu dibasahi dengan air bersih yang steril atau larutan pembersih luka, setelah itu baru dipakai untuk membersihkan luka yang kotor.

g. Gunting

Gunting yang digunakan sebaiknya gunting perban tahan karat.

h. Lampu senter

Lampu senter digunakan untuk melihat luka tertentu agar lebih jelas, misalnya suatu benda yang masuk ke telinga atau melihat benda yang sangat kecil di dalam luka.

i. Jepitan

Jepitan (pinset) digunakan untuk mengambil suatu benda yang kecil di dalam luka atau mengambil kotoran yang melekat pada permukaan luka. Pinset juga biasanya dipakai untuk menjepit kapas atau kasa steril. Sebelum dipakai sebaiknya pinset dibersihkan dahulu dengan alkohol 70% atau direbus.

D. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	Siswa duduk dengan tertib, disiapkan oleh ketua kelas, berdoa, dan menyanyikan lagu kebangsaan nasional.	20 menit
Inti	a. Mengamati 1) Peserta didik membaca berbagai informasi tentang prinsip-prinsip P3K dari buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 2) Peserta didik membaca berbagai informasi tentang tujuan P3K dari buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 3) Peserta didik membaca berbagai informasi tentang jenis cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik dari buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 4) Peserta didik membaca berbagai informasi tentang tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik dari buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. b. Menanya Peserta didik saling mengajukan	100 menit

	<p>pertanyaan dengan bergantian yang kaitan dengan materi P3K</p> <p>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>Peserta didik mendiskusikan tentang prinsip-prinsip P3K secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin. Selama diskusi tugas peserta didik untuk saling mengutarakan pengalaman dan argumentasinya.</p> <p>d. Menalar / Mengasosiasi</p> <p>Peserta didik mendiskusikan secara berkelompok menemukan hubungan antara prinsip-prinsip P3K, tujuan P3K, jenis cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik, dan tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin dengan penyelamatan nyawa seseorang. Selama diskusi tugas peserta didik untuk saling mengutarakan pengalaman dan argumentasinya.</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <p>1) Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas tentang prinsip-prinsip P3K, tujuan P3K, jenis cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik, dan tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik secara berkelompok dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin,</p>	
--	---	--

	<p>dan guru mengamati peserta didik selama berdiskusi (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan prinsip-prinsip P3K, tujuan P3K, jenis cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik, dan tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik dengan penyelamatan nyawa seseorang.</p> <p>2) Guru mengamati jalannya diskusi, bila ada peserta didik yang kurang serius (misalnya melakukan diskusi asal-asalan dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peserta didik yang lain tidak sesuai dengan konsep serta peserta didik tidak mengakui,) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting kejujuran dan kerjasama dalam berdiskusi.</p>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru menyimpulkan hasil diskusi, guru mempertanyakan apa manfaat hasil kesimpulan tersebut.2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat berdiskusi.3. Guru menginformasikan kepada peserta didik kelompok yang paling baik penampilannya selama melakukan diskusi.4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang prinsip-prinsip P3K, tujuan P3K, jenis cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik, dan tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.	15 menit

E. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik penilaian

Ujian tulis

- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

1. Sebutkan dan jelaskan prinsip-prinsip P3K !
2. Sebutkan tujuan dari P3K !
3. Pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari dokter merupakan. . . .

a. hakekat P3K

c. prinsip P3K

b. tujuan P3K

d. sifat P3K

4. Memberikan perasaan ketenangan kepada korban, mencegah atau mengurangi rasa takut dan gelisah, dan mengurangi bahaya yang lebih besar merupakan

a. tujuan pertolongan pertama

c. manfaat pertolongan pertama

b. sifat pertolongan pertama

d. fungsi pertolongan pertama

5. Pertolongan pertama pada kecelakaan untuk menolong jiwa seseorang sebelum mendapat penanganan lebih lanjut dari dokter merupakan

a. sifat pertolongan pertama

c. tujuan pertolongan pertama

b. manfaat pertolongan pertama

d. fungsi pertolongan pertama

- c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

(1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap

(2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap

(3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap

(4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses diskusi tentang prinsip-prinsip P3K, tujuan P3K, jenis cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik, dan tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik.

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam diskusi)

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Peserta didik diminta untuk mendiskusikan tentang
Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) yang dilakukan
secara berkelompok atau dalam bentuk diskusi.

Nama :
Kelas :
Petugas Pengamatan :.....

- a) Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan berdiskusi yang diharapkan.
- b) Rubrik Penilaian Keterampilan Diskusi

	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian			
		Baik Sekali (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Kura ng (1)
1.	Persiapan awal menyiapkan materi diskusi				
2.	Pelaksanaan melakukan diskusi				
3.	Menyimpulkan hasil diskusi				
4.	Kelengkapan referensi				
Skor Maksimal (16)					

- b. Pedoman penskoran
- 1) Penskoran
- a) Persiapan awal menyiapkan materi diskusi
Skor Baik jika :
(1) mempersiapkan bahan diskusi
(2) melengkapi materi materi diskusi
(3) sistimatika penyusunan materi diskusi
Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
- b) Pelaksanaan melakukan diskusi
Skor Baik jika :
(1) membuka diskusi
(2) menyampaikan materi dengan sistimatis
(3) ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun
Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
- c) Menyimpulkan hasil diskusi
Skor Baik jika :
(1) menyimpulkan hasil diskusi
(2) menyusun laporan secara sistimatis

- (3) kelengkapan laporan hasil diskusi
- Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
- Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- c. Lembar pengamatan penilaian hasil penyajian tentang prinsip-prinsip P3K, tujuan P3K, jenis cidera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik, dan tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik.
- 1) Penilaian hasil penyajian tentang Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)

- a) Tahap pelaksanaan pengukuran
 - Penilaian hasil/produk penyajian prinsip-prinsip P3K, tujuan P3K, jenis cidera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik, dan tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik dengan cara :
 - (1) Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang prinsip-prinsip P3K, tujuan P3K, jenis cidera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik, dan tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik.
 - (2) Kemudian makalah tersebut dipresentasikan oleh peserta didik di depan kelas secara berkelompok.
 - (3) Petugas menilai kelengkapan materi, sistematika materi, dan kerapihan materi, dan ketepatan melakukan diskusi yang dilakukan oleh peserta didik.
 - (4) Ketepatan diskusi yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor

- b) Konversi ketepatan melakukan diskusi dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Kelengkapan materi	3
2.	Sistematika penyusunan materi	3
3.	Ketepatan dalam penyusunan materi	3
4.	Ketepatan dalam menyampaikan materi	3
5.	Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi	3
Jumlah Skor Maksimal		15

- d. Penilaian hasil diskusi tentang Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K).
 - Pengolahan skor keterampilan proses dan skor keterampilan hasil diskusi menjadi skor akhir.
 - Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor

keterampilan proses diskusi, dan 30% untuk skor keterampilan hasil diskusi), maka skor akhir keterampilan diskusi adalah :

Skor penilaian proses X 70% = ditambah dengan
Skor hasil diskusi X 30% = sama dengan

A. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

Media Pembelajaran :

- a. Gambar/poster macam-macam cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik.
- b. Model peserta didik atau guru yang memperagakan cara melakukan cedera tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik.

Alat Pembelajaran :

- a. Ruang kelas
- b. Laktop
- c. Poster
- d. Alat-alat P3K

Sumber Belajar :

- b. Muhajir dan Budi Sutrisno, Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII Kurikulum 2013,Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud RI, 2013.
- c. Muhajir dan Budi Sutrisno, Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII Kurikulum 2013, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud RI, 2013.
- d. Muhajir, Buku Penuntun Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII Kurikulum 2013,; Bogor: PT. Yudhistira, 2014.

Yogyakarta, 31 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Guru Mata Pelajaran

Parman, S.Pd.Jas

Referiana Kurnia P

NIP 19670515 199303 1 015

NIM. 13601241051

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP N 4 GAMPING
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Materi Pokok : Keterampilan Gerak Aktivitas Gerak Berirama
Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (6 JP)

A. Kompetensi Inti

- 1. Menghargai dan menghayat ajaran agama yang dianutnya.
- 2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- 3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- 4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.6 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental (langkah dan ayunan lengan) dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik.	3.6.1 Mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak ritmik.
	3.6.2 Menjelaskan berbagai keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak ritmik.
	3.6.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak ritmik.
4.6 mempraktikkan aktivitas pola gerak langkah dan irama gerak dalam aktivitas gerak.	4.6.1 Melakukan berbagai keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak ritmik.
	4.6.2 Menggunakan berbagai

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
	keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak ritmik.

C. Materi Pembelajaran

- Senam Aerobik

a) Gerakan Kaki Senam Aerobik

1) *Marching*

- Sikap awal berdiri kaki rapat.
- Gerakan inti, langkah ditempat dengan paha rata-rata air atau lutut ditekuk 90derajat.
- Ketika kaki kanan turun menyentuh lantai langsung diikuti gerakan kaki kiri.
- Hitungan selalu jatuh pada kaki kanan.
- Mengulangi gerakan sampai 8 hitungan.

2) *Single Step (ke depan/ke samping)*

- Sikap awal, berdiri kaki rapat.
- Gerakan inti, Jika gerakan ke depan/belakang
- Pada hitungan ke 1, Langkahkan kaki kanan ke depan satu langkah lalu ditutup kaki satunya.
- Pada hitungan ke 2, Langkahkan kaki kanan ke belakang satu langkah lalu ditutup kaki satunya.
- Hitungan selalu jatuh pada kaki kanan.
- Jika gerakan ke samping,
- Hitungan ke 1 (ganjil), langkahkan/buka kaki kanan ke samping lalu ditutup kaki kiri.
- Hitungan ke 2 (genap), langkahkan/buka kaki kiri ke samping lalu ditutup kaki kanan.
- Hitungan jatuh pada saat kaki dibuka.
- Mengulangi gerakan sampai 8 hitungan

3) *Double Step*

- Sikap awal berdiri kaki rapat.
- Gerakan inti,
- Jika gerakan ke depan/belakang. Hitungan 1, Gerakan dimulai dari kaki kanan melangkah ke depan,lalu diikuti langkah kaki kiri ke depan melewati kaki kanan.
- Hitungan ke 2, langkahkan kaki kanan ke depan lagi melewati kaki kiri, lalu ditutup dengan kaki kiri.

- Hitungan 3 dan 4, lakukan seperti hitungan 1 dan 2 tetapi gerakannya mundur.
- Hitungan selalu jatuh pada kaki kanan.
- Jika gerakan kesamping. Gerakan seperti single step tetapi gerakan kesamping dua kali.
- Hitungan selalu jatuh pada saat kaki dibuka.
- Mengulangi gerakan sampai 8 hitungan

4) *Easy walk / V Step*

- Sikap awal, berdiri kaki rapat.
- Gerakan inti. Hitungan 1, langkahkan kaki kanan ke depan agak terbuka ± 45 derajat, lalu diikuti kaki kiri kesamping kaki kanan.
- Hitungan 2, kembali ke tempat semula diawali kaki kanan lalu ditutup kaki kiri
- Hitungan 3 – 8 sama seperti hitungan 1 dan 2
- Mengulangi gerakan sampai 8 hitungan.

5) *Grapefine*

- Sikap awal, berdiri kaki rapat.
- Gerakan inti. Hitungan 1 – 2, Gerakan seperti Double Step ke samping, tetapi kaki kiri tidak ditutup dengan kaki kanan melainkan disilang dibelakang kaki kanan. Sikap akhir kaki ditutup rapat seperti sikap awal.
- Hitungan 3 – 4, gerakan ke samping kiri dengan kaki kanan silang di belakang kaki kiri. Sikap akhir kaki ditutup rapat seperti sikap awal.
- Mengulangi gerakan sampai 8 hitungan.

6) *Lunges*

- Sikap awal, berdiri kaki rapat
- Gerakan inti. Hitungan 1, langkahkan kaki kanan ke belakang dengan sikap lutut kaki kiri (depan) ditekuk, lalu kembali seperti sikap semula.
- Hitungan 2, langkahkan kaki kiri ke belakang dengan sikap lutut kaki kanan (depan) ditekuk, lalu kembali seperti sikap semula.
- Mengulangi gerakan sampai 8 hitungan.

7) *Toe touch*

- Sikap awal, berdiri kaki rapat.
- Gerakan inti, gerakan dilakukan dengan mengayunkan kaki ke depan atau ke samping dengan menyentuhkan tumit ke lantai. Hitungan ganjil jatuh pada kaki kanan.

- Hitungan genap jatuh pada kaki kiri.
- Mengulangi gerakan sampai 8 hitungan.

b) **Gerakan Tangan Senam Aerobik**

1) *Arm Curl (Flexy)*

- Sikap awal, tangan mengepal lurus ke bawah di depan badan tangan menghadap ke depan
- Hitungan 1, tekuk siku sampai kepala tangan dekat dengan dada lalu kembali lurus spt semula.
- Hitungan 2 sampai 8 gerakan seperti hitungan 1.
- Mengulangi gerakan dengan berirama 8 hitungan.

2)*Butterfly*

- Sikap awal kedua tangan rapat mengepal angkat di depan kepala siku menghadap depan dan ditekuk 90⁰.
- Hitungan 1, buka tangan hingga tangan menghadap ke depan lalu tutup seperti semula.
- Hitungan 2 sampai 8 geerakan seperti hitungan 1.
- Mengulangi gerakan dengan berirama 8 hitungan.

3) *Push*

- Sikap awal, tangan mengepal di depan dada menghadap ke bawah siku lurus ke samping 90⁰.
- Hitungan 1, dorong tangan ke depan hingga lurus lalu tekuk kembali seperti semula.
- Hitungan 2 sampai 8 gerakan seperti hitungan 1.
- Mengulangi gerakan dengan berirama 8 hitungan.
- Gerakan bisa dikombinasikan dengan dorongan ke atas

4) *Pull*

- Sikap awal, tangan diangkat lurus ke atas tangan terbuka.
- Hitungan 1, tari tangan ke bawah sambil mengepalkan tangan siku di tekuk lalu kembali seperti semula
- Hitungan 2 sampai 8 gerakan seperti hitungan 1.
- Mengulangi gerakan dengan berirama 8 hitungan.

D. Kegiatan Pembelajaran
Pertemuan Pertama

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.	15 menit

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
	<p>2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.</p> <p>3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.</p> <p>4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (bermain bergerak bereaksi mengikuti perintah guru).</p>	
Inti	<p>a. Mengamati</p> <p>1) Peserta didik mengamati rangkaian gerakan langkah kaki (langkah biasa) melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>2) Peserta didik mengamati rangkaian gerakan langkah kaki (langkah rapat) melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>3) Peserta didik mengamati rangkaian gerakan langkah kaki (langkah tiga) melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>4) Peserta didik mengamati rangkaian gerakan langkah kaki (langkah ganti) melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap</p>	85 menit

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
	<p>mampu atau contoh dari guru.</p> <p>5) Peserta didik mengamati rangkaian gerakan langkah kaki (langkah biasa, langkah rapat, langkah tiga, dan langkah ganti) melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>b. Menanya</p> <p>Siswa saling bergantian mengajukan tentang pertanyaan yang berkaitan dengan senam ritmik</p> <p>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>1) Peserta didik mempraktikkan rangkaian gerakan langkah kaki (langkah biasa) secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat dan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>2) Peserta didik mempraktikkan rangkaian gerakan langkah kaki (langkah rapat) secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat dan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>3) Peserta didik mempraktikkan rangkaian gerakan langkah kaki (langkah tiga) secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat dan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>d. Menalar / Mengasosiasi</p>	

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
	<p>Peserta didik mempraktikkan rangkaian gerakan langkah kaki (langkah biasa, langkah rapat, langkah tiga, dan langkah ganti) secara berkelompok menemukan hubungan bentuk-bentuk gerakan langkah kaki dipadukan/diselaraskan dengan irama/musik.</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <p>1) Peserta didik menerapkan rangkaian gerakan langkah kaki (langkah biasa, langkah rapat, langkah tiga, dan langkah ganti) secara berkelompok dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru mengamati peserta didik selama berlomba (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat merangkai gerakan langkah kaki dengan irama musik.</p> <p>2) Guru mengamati jalannya perlombaan, bila ada peserta didik yang kurang semangat (misalnya gerakan yang dilakukan tidak seirama antara gerakan dengan irama/musik dan peserta didik tidak mengakui) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain.</p>	
Penutup	<p>1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.</p> <p>2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.</p> <p>3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan aktivitas gerak ritmik.</p> <p>4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang rangkaian gerakan langkah kaki, otot-otot yang dominan bekerja saat berlomba aktivitas gerak ritmik, manfaat aktivitas gerak ritmik terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.</p> <p>5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam</p>	20 menit

Pertemuan Kedua		
KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara). Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (bermain bergerak bereaksi mengikuti perintah guru) 	15 menit
Inti	<p>a. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik mengamati rangkaian gerakan ayunan lengan (ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan) melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. Peserta didik mengamati rangkaian gerakan ayunan lengan (ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan) melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. Peserta didik mengamati rangkaian gerakan ayunan lengan (ayunan lengan silang dan rentang) melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. <p>b. Menanya</p> <p>Siswa saling bergantian mengajukan tentang pertanyaan yang berkaitan dengan senam ritmik</p> <p>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik mempraktikkan rangkaian gerakan ayunan lengan (ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan) secara berkelompok mencari 	90 menit

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
	<p>jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat dan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>2) Peserta didik mempraktikkan rangkaian gerakan ayunan lengan (ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan) secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat dan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>3) Peserta didik mempraktikkan rangkaian gerakan ayunan lengan (ayunan lengan silang dan rentang) secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat dan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>4) Peserta didik mempraktikkan rangkaian gerakan ayunan lengan (ayunan satu lengan melingkar di atas kepala) secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat dan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>d. Menalar / Mengasosiasi</p> <p>Peserta didik mempraktikkan rangkaian gerakan ayunan lengan (ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan, ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan, ayunan lengan silang dan rentang, dan ayunan satu lengan melingkar di atas kepala), secara berkelompok menemukan hubungan bentuk-</p>	

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
	<p>bentuk gerakan ayunan lengan dipadukan/diselaraskan dengan irama/musik.</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <p>1) Peserta didik menerapkan rangkaian gerakan ayunan lengan (ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan, ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan, ayunan lengan silang dan rentang, dan ayunan satu lengan melingkar di atas kepala), secara berkelompok dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama berlomba (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat merangkai gerakan langkah kaki dengan irama musik.</p> <p>2) Guru mengamati jalannya perlombaan, bila ada peserta didik yang kurang semangat (misalnya gerakan yang dilakukan tidak seirama antara gerakan dengan irama/musik dan peserta didik tidak mengakui) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain.</p>	
Penutup	<p>1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.</p> <p>2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.</p> <p>3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan aktivitas gerak ritmik.</p> <p>4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang rangkaian gerakan ayunan lengan, otot-otot yang dominan bekerja saat berlomba aktivitas gerak ritmik, manfaat aktivitas gerak ritmik terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.</p> <p>5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</p>	15 menit

E. Penilaian Pembelajaran
Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian
 - Ujian tulis
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
 - Soal ujian tulis

Nama :
 Kelas :

1. Ada berapa gerakan dasar dalam senam aerobik pada gerakan kaki ?
2. Ada berapa gerakan tangan yang sudah di pelajari?
3. Bagaimana ayunan tangan yang benar dan memunculkan nilai estetika di dalam senam aerobik ?
4. Sebutkan 2 jenis gerakan kaki yang ada di dalam senam aerobik !
5. Sebutkan 2 jenis gerakan tangan yang ada di dalam senam aerobik !

- c. Pedoman penskoran
 - 1) Penskoran
 - (1)Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
 - (2)Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
 - (3)Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
 - (4)Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

a. Penilaian Keterampilan

- A. Lembar pengamatan proses keterampilan gerak rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas senam ritmik.
 - 1) Teknik Penilaian
 - Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam perlombaan)
 - 2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
 - Peserta didik diminta untuk melakukan keterampilan gerak rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas senam ritmik yang dilakukan secara berkelompok atau dalam bentuk perlombaan.
 - Nama :
 - Kelas :
 - Petugas Pengamatan :
 - a) Petunjuk Penilaian
 - Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.
 - b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Rubrik Penilaian Psikomotorik Senam Aerobik

No	Aspek yang Dinilai	Nilai			
		1	2	3	4
1	1. Sikap siap (awal)				
2	2. Gerakan langkah kaki				
3	3. Gerakan ayunan lengan kanan dan				
4	kiri				
5	4. Keserasian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan dengan musik				
	5. Sikap siap (akhir)				
Jumlah					

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap awal

Skor Baik jika :

- (a) berdiri tegak kedua kaki sejajar
- (b) kedua tangan di samping paha
- (c) siku ditekuk sikap berdiri tegak

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan

Skor Baik jika :

- (a) langkahkan kaki kiri ke depan
- (b) berat badan pada kaki kiri
- (c) kaki kanan terlepas dari lantai
- (d) tangan kanan diayunkan ke depan

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir

Skor Baik jika :

- (a) badan condong ke depan
- (b) kedua tangan dilipat di depan
- (c) berdiri sikap sempurna

B. Penilaian hasil keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak ritmik.

Pengolahan skor keterampilan proses dan skor keterampilan hasil keterampilan gerak menjadi skor akhir.

Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor

keterampilan proses keterampilan gerak, dan 30% untuk skor keterampilan hasil gerak), maka skor akhir keterampilan gerak adalah :

Skor penilaian proses X 70% =ditambah dengan

Skor hasil gerak X 30% =sama dengan

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran :

- a. Gambar rangkaian gerakan keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak ritmik.
- b. Model peserta didik atau guru yang memperagakan rangkaian gerakan keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak ritmik.

2. Alat Pembelajaran :

- a. Lapangan olahraga atau halaman sekolah.
- b. Tipe recorder
- c. Kaset senam ritmik
- d. Stopwatch

3. Sumber Belajar :

- a. Muhajir, Buku Penuntun Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII Kurikulum 2013, hal 93 - 100; Bogor: PT. Yudhistira, 2014.
- b. Muhajir, dkk, Bahan Ajar Pembelajaran Aktivitas Gerak Ritmik, Bogor: PPPPTK Penjas dan BK, 2012.

Yogyakarta, 26 Juli 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Guru Mata Pelajaran

Parman, S.Pd.Jas

Referiana Kurnia P

NIP 19670515 199303 1 015

NIM. 13601241051

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP N 4 GAMPING
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Materi Pokok : Keterampilan Gerak Senam Lantai
Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (6 JP)

A. Kompetensi Inti

- 1. Menghargai dan menghayat ajaran agama yang dianutnya.
- 2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- 3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- 4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

B.Kompetensi Dasar	C.Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5 Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai.	3.5.1 Mengidentifikasikan rangkaian keterampilan gerakan senam lantai (guling depan, guling belakang dan guling lenting). 3.5.2 Menjelaskan rangkaian

4.5 Mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai.	<p>keterampilan gerakan senam lantai (guling depan, guling belakang dan guling lenting).</p> <p>3.5.3 Menjelaskan cara melakukan rangkaian keterampilan gerakan senam lantai (guling depan, guling belakang dan guling lenting).</p> <p>4.5.1 Melakukan rangkaian keterampilan gerakan senam lantai (guling depan, guling belakang dan guling lenting).</p> <p>4.5.2 Menggunakan rangkaian keterampilan gerakan senam lantai (guling depan, guling belakang dan guling lenting) dalam bentuk perlombaan senam lantai.</p>
---	---

C. Materi Pembelajaran

Senam lantai adalah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk pembelajarannya dilakukan di lantai. Jadi lantai/matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah pembelajaran bebas. Tujuan melakukan senam lantai selain untuk meningkatkan kemampuan melakukan bentuk-bentuk gerakan senam lantai sendiri juga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk melakukan gerakan senam dengan alat.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mempelajari senam lantai adalah sebagai berikut.

- a. Hendaknya selalu menggunakan matras atau tempat yang aman.
- b. Matras harus diletakkan di atas tanah atau lantai yang rata dan aman dari bahaya yang mencelakakan anak.

- c. Letakkan matras jauh dari dinding atau benda-benda lain yang akan menyebabkan benturan.
- d. Periksa matras dan keamanan disekitarnya yang mungkin dapat mengganggu peserta didik.
- e. Pembelajaran dilakukan dari gerakan yang mudah dahulu atau tahap demi tahap.
- f. Sebelum melakukan pembelajaran senam lantai hendaknya melakukan senam pemanasan yang cukup.
- g. Peserta didik dilarang melakukan pembelajaran sendiri di luar pengawasan guru, kecuali ada peserta didik yang dianggap dapat membantu dan menguasai gerakan senam lantai dengan benar.
- h. Agar matras tidak cepat rusak, hendaknya matras dijaga sebaik mungkin dan jaga kesebersihannya serta disimpan di tempat yang aman.

Aktivitas Pembelajaran Cara Memberi Bantuan Guling ke Depan

1) Cara Pertama

Pegang belakang kepala peserta didik (membantu menekukkan) dan menolak pada kedua lutut.

2) Cara Kedua

Mendorong pada punggung peserta didik pada saat akan duduk.

3) Cara Ketiga

Mengangkat panggul dengan menempatkan tangan di sisi kedua paha. Dapat juga menolong berdiri di sisi peserta didik dengan kedua tangan agak mengangkat panggul peserta didik dan membawanya ke arah depan pada saat yang sama memperingatkan peserta didik agar tetap menekuk kepala sedalamdalamnya.

4) Cara Keempat

Membantu menekukkan kepala dan menempatkannya di lantai di antara kedua tangan.

Aktivitas Pembelajaran Guling Belakang

Guling ke belakang (*back roll*) adalah menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu

melekat di dada. Gerakan guling ke belakang dapat dilakukan dengan cara guling ke belakang dengan sikap jongkok.

Posisi awal guling ke belakang (Roll Belakang):

1. Posisi jongkok, kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.
2. Kepala menunduk dan dagu rapat ke dada.
3. Kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas.
4. Jatuhkan pantat ke belakang, badan tetap bulat.
5. Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala.
6. Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, kedua telapak tangan menekan matras hingga tangan lurus dan kepala terangkat.
7. Ambil sikap jongkok, dengan lurus ke depan sejajar bahu, lalu berdiri.

D. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<div>1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.</div> <div>2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.</div> <div>3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan</div>	15 menit

	<p>antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cidera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.</p> <p>4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (lomba lompat-lompat katak).</p> <p>5. Guru mempertanyakan “Siapa atlet senam lantai idola kalian?”, Apa jenis keterampilan gerakan senam lantai?, dan pertanyaan lainnya yang relevan.</p> <p>6. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut, yaitu : rangkaian gerakan senam lantai (rangkai</p>	
--	---	--

	<p>gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting).</p> <p>7. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).</p>	
Inti	<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antara lain:</p> <p>a. Mengamati</p> <p>1) Peserta didik mengamati rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala senam lantai melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>2) Peserta didik mengamati rangkaian gerakan guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai melalui pengamatan buku teks</p>	90 menit

	<p>pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>3) Peserta didik mengamati rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>b. Menanya</p> <p>Peserta didik saling mengajukan pertanyaan dengan secara bergantian mengenai materi guling depan dan guling belakang.</p> <p>c. Mengumpulkan Informasi</p> <p>1) Peserta didik mempraktikkan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala senam lantai secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas,</p>	
--	--	--

	<p>tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan secara bergantian dan saling membantu. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>2) Peserta didik mempraktikkan rangkaian gerakan guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan secara bergantian dan saling membantu. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>3) Peserta didik mempraktikkan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai secara berkelompok mencari jawaban yang</p>	
--	---	--

	<p>dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan secara bergantian dan saling membantu. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>d. Menalar / Mengasosiasi</p> <p>Peserta didik mempraktikkan secara berkelompok menemukan hubungan tumpuan kedua lengan dan tolakan kedua kaki saat melakukan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai.</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <p>1) Peserta didik menerapkan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung</p>	
--	--	--

	<p>jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama berlomba (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis rangkaian gerakan senam lantai yang digunakan dengan ketepatan rangkaian gerakan.</p> <p>2) Guru mengamati jalannya perlombaan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya menggerser matras atau kuda-kuda lompat dan peserta didik tidak mengakui, melakukan perlombaan kurang sportif) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama berlomba.</p>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik	15 menit

	<p>penampilannya selama melakukan senam lantai.</p> <p>4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai, otot-otot yang dominan bekerja saat berlomba senam lantai, manfaat senam lantai terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.</p> <p>5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</p>	
--	---	--

E. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian
Ujian tulis
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Soal ujian tulis

Nama :
Kelas :

1. Gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat dinamakan
- a. guling ke depan
 - c. guling lenting

Peserta didik diminta untuk melakukan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang,

dan guling lenting senam lantai yang dilakukan secara berkelompok atau dalam bentuk perlombaan.

Nama :.....
Kelas :.....
Petugas Pengamatan :.....

- a) Petunjuk Penilaian
- Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.
- b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 3) Pedoman penskoran
- a) Penskoran

(1) Sikap gerakan awal

Skor Baik jika :

- (a) sikap berdiri tegak
- (b) kedua lengan lurus
- (c) tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap gerakan pelaksanaan

Skor Baik jika :

- (a) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan

- (b) dorong bahu hingga menyentuh lantai
- (c) dilanjutkan dengan berguling ke depan
- (d) pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap posisi badan

Skor Baik jika :

- (a) badan condong ke depan
- (b) posisi kedua tangan berada di depan
- (c) berjongkok menghadap ke depan

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- b. Lembar pengamatan penilaian hasil rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai.

1) Penilaian hasil rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak senam lantai yang dilakukan peserta didik memperagakan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai dengan cara :

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri dibelakang matras.

- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai.
- (3) Petugas menilai ketepatan melakukan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Ketepatan gerakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Gerakan awalan berguling	3
2.	Sikap badan bulat saat berguling	3
3.	Kedua kaki ditekuk dengan kedua tangan	3
4.	Posisi akhir kedua lengan sejajar di depan badan	3
5.	Menjaga keseimbangan	3
Jumlah Skor Maksimal		15

- c. Penilaian hasil rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai.
- Pengolahan skor keterampilan proses dan skor keterampilan hasil keterampilan gerak menjadi skor akhir.
- Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses keterampilan gerak, dan 30% untuk skor keterampilan hasil gerak), maka skor akhir keterampilan gerak adalah :

Skor penilaian proses X 70% = ditambah dengan
Skor hasil gerak X 30% = sama dengan

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

Media Pembelajaran :

- a. Gambar rangkaian gerakan guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting.
- b. Model peserta didik atau guru yang memperagakan rangkaian gerakan guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting.

Alat Pembelajaran :

- a. Lapangan / halaman sekolah.
- b. Matras senam
- c. Peluit dan Stopwatch.
- d. Lembar Pratikum Siswa (Judul: Lembar Pratikum Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

Sumber Belajar :

- b. Muhajir, Buku Penuntun Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII Kurikulum 2013, hal 80 - 89; Bogor: PT. Yudhistira, 2014.
- c. Muhajir, dkk, Bahan Ajar Pembelajaran Senam lantai, Bogor: PPPPTK Penjas dan BK, 2012

Yogyakarta, 15 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Guru Mata Pelajaran

Parman, S.Pd.Jas

Referiana Kurnia P

NIP 19670515 199303 1 015

NIM. 13601241051

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP N 4 GAMPING
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Materi Pokok : Keterampilan Gerak Permainan Sepak Bola
Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (6 JP)

A. Kompetensi Inti

- 1. Menghargai dan menghayat ajaran agama yang dianutnya.
- 2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percayadiri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- 3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, danprosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- 4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, danmengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.	3.1.1. Mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola. 3.1.2. Menjelaskan keterampilan gerak menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola. 3.1.3. Menjelaskan cara melakukan keterampilan gerak menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.
4.1. Mempraktikkan teknik dasar per-mainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.	4.1.1. Melakukan keterampilan gerak menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola. 4.1.2. Menggunakan keterampilan gerak menendang, menahan dan menggiring bola dalam bentuk permainan sepak bola yang dimodifikasi.

C. Materi Pembelajaran

Teknik permainan sepakbola terdiri dari bermacam-macam gerakan. Keahlian seseorang dalam mempermainkan bola sangatlah berguna untuk suatu pertandingan yang berkualitas. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan terampil, seorang pemain sepakbola dituntut untuk menguasai teknik dasar sepakbola. Tanpa penguasaan teknik yang baik, pemain sepakbola tidak mungkin dapat menguasai atau mengontrol bola dengan baik pula. Tanpa kemampuan menguasai bola dengan baik, tidak mungkin dapat menciptakan kerja sama dengan pemain lain. Kerja sama dalam permainan sepakbola merupakan inti dari permainan sepakbola. Sekarang bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi dengan cara berikut ini.

Salah satu gerak yang dominan dalam permainan sepakbola adalah menendang bola. Mungkin kita masih ingat pada waktu masih kecil pernah bermain sepakbola. Pada waktu itu tentu belum memiliki keterampilan untuk menggunakan semua anggota tubuh dalam memainkan bola. Pada bab ini akan mempelajari aktivitas menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

A. Dribbling menggunakan kakibagian luar dan dalam

Menggiring bola (*dribbling*) pada dasarnya adalah melakukan gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar. Secara umum tujuan menggiring bola adalah melewati lawan, mendekati sasaran, mengecoh lawan, merubah irama permainan dan lain sebagainya. Sebelum kamu mempelajari teknik dasar menggiring bola

Dribbling bola dengan kaki bagian luar, sentuhlah bola dengan sisi kaki bagian luar dan posisikan kaki secara tegak lurus terhadap bola. Tendanglah dengan pelan untuk memperhatikan control bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan mengontrol bola. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar juga dapat mempermudah untuk melakukan dribbling bola agar tetap seimbang.

B. Menghentikan bola

Menghentikan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam atau telapak kaki, hal ini dilakukan dengan cara menarik ke belakang kaki untuk bersiap menerima bola, tujuannya menarik kaki kebelakang agar bola tidak langsung memantul kembali ke arah pengumpan.

D. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Pertama

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (kucing-tikus).Guru mempertanyakan “Siapa permainan sepak bola idola kalian?”, Apa jenis keterampilan gerak permainan sepak bola?, dan pertanyaan lainnya yang relevan.Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 1, yaitu :keterampilangerak menendang dan menahan bola permainan sepak bola.Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan	20 menit

	klasifikasi, dan melakukan penilaian).	
Inti	<p>a. Mengamati</p> <p>1) Peserta didik mengamati keterampilan gerak menendang bola melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>2) Peserta didik mengamati keterampilan gerak menahan bola melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>3) Peserta didik mengamati keterampilan gerak menendang dan menahan bola melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>b. Menanya</p> <p>1) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan menendang bola, menahan bola, dan menggiring bola.</p> <p>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>1) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak menendang dan menahan bola secara berpasangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>2) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak menendang dan menahan bola secara berpasangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan</p>	100 menit

	<p>temannya.</p> <p>3) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak menendang dan menahan bola secara berkelompok(bermain 2 lawan 1) mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>4) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak menendang dan menahan bola secara berkelompok(bermain 3 lawan 1) mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>5) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak menendang dan menahan bola secara berkelompok(bermain 3 lawan 4) mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>d. Menalar / Mengasosiasi Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok menemukan hubungan jenis tendangan dan menahan bola dengan jarak sasaran tendangan.</p> <p>e. Mengomunikasikan</p>	
--	--	--

	<ol style="list-style-type: none">1) Peserta didik menerapkan keterampilan gerakmenendang dan menahan bola dalam bermain sepak bola dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis tendangan yang digunakan dengan sasaran yang akan dicapai, misalnya jika sasaran jauh peserta didik akan menendang bola dengan posisi tangan yang tepat, jika sasarannya dalam jarak pendek, maka peserta didik akan menendang bola dengan kaki bagian dalam).2) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya bola dipegang dengan tangan dan peserta didik tidak mengakui, melakukan permainan dengan keras) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain.	
Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan permainan sepak bola.4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang keterampilan gerakmenendang dan menahan bola dalam permainan sepak bola, otot-otot yang dominan bekerja saat bermain sepak bola, manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.	15 menit

Pertemuan Kedua

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara).Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (berjalan berkelok-kelok mengikuti rintangan/corong).Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 2, yaitu :keterampilan gerak menggiring bola permainan sepak bola.Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).	20 menit
Inti	<p>a. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none">Peserta didik mengamati keterampilan gerak menggiring bola secara berpasangan melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.Peserta didik mengamati keterampilan gerak menggiring bola secara berkelompok melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain	100 menit

	<p>yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>b. Menanya</p> <p>1) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan menendang bola, menahan bola, menggiring bola.</p> <p>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>1) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak menggiring bola berpasangan dan saling berhadapan dengan jarak kurang lebih 5 – 7 meter mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>2) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak menggiring bola dengan berlari berantai memutar bendera/corong dalam bentuk kelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>3) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak menggiring bola mengikuti gerakan teman yang berada di depan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>d. Menalar / Mengasosiasi</p> <p>Peserta didik mempraktikkan secara</p>	
--	--	--

	<p>berpasangan atau berkelompok menemukan hubungan jenis perkenaan bola dengan kaki dengan ketepatan dalam menggiring bola.</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <p>1) Peserta didik menerapkan keterampilan gerakmenendang, menahan dan menggiring bola dalam bermain sepak bola dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis tendangan dan giringan bola yang digunakan dengan sasaran yang akan dicapai.</p> <p>2) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya bola dipegang dengan tangan dan peserta didik tidak mengakui, melakukan permainan dengan keras) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain.</p>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan permainan sepak bola.4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang keterampilan gerakmenendang, menahan dan menggiring bola dalam permainan sepak bola, otot-otot yang dominan bekerja saat bermain sepak bola, manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.	15 menit

E. Penilaian

Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian
Ujian tulis
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Soal ujian tulis

Nama :
Kelas :

1. Teknik gerakan yang dominan dilakukan dalam permainan sepakbola adalah. . .
 - a. menendang bola
 - c. menggiring bola
 - b. menahan bola
 - d. menyundul bola
2. Teknik menendang bola yang digunakan untuk memberikan bola jarak pendek antarpemain adalah
 - a. menendang bola dengan kaki bagian luar
 - b. menahan bola dengan kaki bagian dalam
 - c. menendang bola dengan punggung kaki
 - d. menendang bola dengan tumit
3. Awalan, kaki lurus dengan bola, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jari-jari menghadap ke depan dan lutut sedikit ditekuk, teknik ini merupakan awalan menendang bola dengan
 - a. kaki bagian luar
 - c. punggung kaki
 - b. kaki bagian dalam
 - d. tumit
4. bagaimana cara melakukan gerakan menahan bola yang benar !
5. jelaskan teknik menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam !

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4

- (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

1. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses keterampilan gerak menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola

1) Jenis/teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)

2) Bentuk Instrumen dan instrumen

Peserta didik diminta untuk melakukan keterampilan gerak menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain.

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Bentuk gerakan kaki saat menendang bola kearah depan tepat pada sasaran				
2. Bentuk gerakan kaki saat menggiring bola dan mendorong bola ke depan arah bola				
3. Posisi kaki saat menerima bola dengan cara meredam agar bola tidak memantul				
4. Posisi kaki saat menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar				
JUMLAH				

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor Baik jika :

(a) sikap berdiri menghadap arah bola.

(b) letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk.

(c) sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.

Skor Sedang jika :hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika :hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor Baik jika :

- (a) badan menghadap ke arah sasaran. Kemudian jemputlah bola yang meluncur agar mudah mengontrolnya.
- (b) putarlah tungkai yang akan digunakan untuk menerima bola yang datang. Dengan sedikit mengangkat kaki, kaki bagian dalam mengenai bola hingga gerakan berhenti.
- (c) badan agak membungkuk, lengan mengimbangi badan.
- (d) pandangan mengarah ke bola.

Skor Sedang jika :hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika :hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor Baik jika :

- (a) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.
- (b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki
- (c) kaki yang menyepak bola berada di depan menghadap ke bawah dengan posisi badan rileks.

Skor Sedang jika :hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika :hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b. Lembar pengamatan penilaian hasil keterampilan gerak menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.

1) Penilaian hasil keterampilan gerak menendang dan menahan bola

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak menendang dan menahan bola dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara :

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri ditengan-tengah antara papan pantul.
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai menendang dan menahan bola secara bergantian ke kiri dan ke kanan.
- (3) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai	Kriteria	Klasifikasi
-----------------	----------	-------------

<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	Pengskoran	Nilai
..... > 20 kali > 15 kali	100%	Sangat Baik
17 – 19 kali	12 – 14 kali	90%	Baik
14 – 16 kali	9 – 11 kali	80%	Cukup
11 – 13 kali	6 – 8 kali	70%	Kurang
..... < 11 kali < 6 kali	60%	Kurang Sekali

- 2) Penilaian hasil keterampilan gerak menggiring bola
- a) Tahap pelaksanaan pengukuran
- Penilaian hasil/produk keterampilan gerak menendang dan menahan bola dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara :
- (1) Mula-mula peserta didik berdiri dibelakang garis start.
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai menggiring bola melewati rintangan (corong atau kursi yang dipasang secara zig-zag) sebanyak 10 rintangan.
- (3) Petugas menghitung ulangan/rintangan yang dilewati yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Jumlah ulangan/rintangan yang dilalui yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
- b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 12 rintangan > 10 rintangan	100%	Sangat Baik
10 – 11 rintangan	8 – 9 rintangan	90%	Baik
8 – 9 rintangan	6 – 7 rintangan	80%	Cukup
6 – 7 rintangan	4 – 5 rintangan	70%	Kurang
..... < 6 rintangan < 4 rintangan	60%	Kurang Sekali

- c. Penilaian hasil keterampilan gerak menendang, menahan dan menggiring bola
- Pengolahan skor keterampilan proses dan skor keterampilan hasil keterampilan gerak menjadi skor akhir.
- Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses keterampilan gerak, dan 30% untuk skor keterampilan hasil gerak), maka skor akhir keterampilan gerak adalah :

Skor penilaian proses X 70% =ditambah dengan

Skor hasil gerak X 30% =sama dengan

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran :
 - a. Gambar keterampilan gerak menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.
 - b. Model peserta didik atau guru yang memperagakan keterampilan gerak menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.
2. Alat Pembelajaran :
 - a. Sepak bola atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
 - b. Lapangan permainan sepak bola atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah).
 - c. Cone
 - d. Peluit dan Stopwatch.
3. Sumber Belajar :
 1. Muhajir dan Budi Sutrisno, Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kelas VII Kurikulum 2013, hal 2 sampai dengan 18; Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud RI, 2013.
 2. Muhajir dan Budi Sutrisno, Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kelas VII Kurikulum 2013, hal 10 sampai dengan 28; Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud RI, 2013.
 3. Muhajir, Buku Penuntun Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kelas VII Kurikulum 2013, hal 2 – 9; Bogor: PT. Yudhistira, 2014.
 4. Bahan Ajar Pembelajaran Permainan Sepak Bola, Bogor: PPPPTK Penjas dan BK, 2012.

Yogyakarta, 2 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Guru Mata Pelajaran

Parman, S.Pd.Jas

Referiana Kurnia P

NIP 19670515 199303 1 015

NIM. 13601241051

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah : SMP Negeri 4 Gamping
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester : VII/ 1
Alokasi Waktu : 6 JP (3x 40 menit/ 2x pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual,konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmupengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	3.3.1. Mengidentifikasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan. 3.3.2. Menjelaskan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan. 3.3.3. Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan.
4.3 mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	4.3.1. Melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan.

	4.3.2. Menggunakan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.
--	---

C. Materi Pembelajaran

Tolak peluru (*the shot put*) merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar pada cabang olahraga atletik. Hal ini sesuai pula dengan peraturan, bahwa peluru itu harus didorong atau ditolak dari bahu dengan satu tangan. Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat bundar (peluru) yang terbuat dari logam dengan berat tertentu, yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Berat peluru yang digunakan dalam perlombaan adalah 7,25 kg (untuk putra) dan 4 kg (untuk putri).

1. Materi Pembelajaran Reguler

Latihan menolak peluru dengan penekanan sikap memegang peluru, awalan saat akan menolak peluru, saat melakukan tolakan, dan setelah melakukan tolakan. Keterangan lebih lanjut dapat dilihat pada buku siswa.

2. Materi Pembelajaran Remedial

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan

3. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan serta strategi permainan bola basket sesungguhnya

D. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
pendahuluan	Kegiatan pendahuluan yang harus di lakukan oleh guru : 1. Membariskan siswa dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa. 2. Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman. 3. Menanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.	15 menit

	<div>4. Guru harus memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan bila kedapatan siswa menderita penyakit kronis harus diperlakukan secara khusus.</div> <div>5. Menyampaikan Kompetensi Dasar yang harus dikuasai.</div> <div>6. Menyampaikan tehnik penilaian untuk kompetensi yang harus dikuasai, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal, kompetensi pengetahuan dan kompetensi ketrampilan.</div> <div>7. Siswa melakukan pemanasan menggunakan permainan bintang beralih Siswa berjalan atau berlari kecil membentuk lingkaran besar, jika terdengar peluit siswa berhenti dan mengikuti aba aba pembentukan kelompok dari guru, siswa yang kekurangan anggota kelompok atau tidak dapat kelompok maka akan mendapat hukuman kecil dari guru.</div>	
Kegiatan inti	<div>1. Mengamati Peserta didik melakukan kegiatan pertama yaitu mengamati gambar tolak peluru yang di sediakan guru atau praktik dari guru atau siswa yang di anggap mampu sebagai model pembelajaranya. Guru memperagakan gerak dan siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.</div> <div>2. Menanya Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.</div> <div>3. Mengumpulkan data/informasi Siswa mencoba mempraktekan gerakan tolak peluru yang di ajarkan untuk menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melaui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.</div> <div>4. Menalar Siswa mencoba memahami kembali apa yang telah di pelajari dengan yang sudah di praktekan untuk menemukan hubungan ketrampilan gerak</div> <div>5. Mengkomunikasikan</div>	90 menit

	Siswa menerapkan berbagai gerak dasar tolak peluru yang sudah di ajarkan dengan menerapkan perbaikan gerak yang sudah di pelajari sehingga gerakan menjadi efektif dan efisien.	
Penutup	Kegiatan penutup pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru : <ol style="list-style-type: none">1. Melakukan evaluasi dan Tanya jawab terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.2. Melakukan pelepasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada siswa tujuan dan manfaat melakukan pelepasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot dan tubuh tetap bugar (segar).3. Menginformasikan materi minggu depan, berdoa dan bersalaman.	15 menit

E. Penilaian (terlampir)

- 1. Jenis/teknik penilaian
- 2. Bentuk instrumen dan instrument
- 3. Pedoman penskoran

F. Media/alat, Bahan, dan Sumber Belajar

- 1. Media/alat
 - a. Gambar: passing bawah bola voli , Cone, Peluit , Stopwatch
- 2. Sumber Belajar
 - a. Buku siswa: Muhajir. 2016. PJOK. Jakarta: Kemdikbud (hal. 24-39)
 - b. Buku guru: Muhajir. 2016. PJOK. Jakarta: Kemdikbud (hal. 27-45)

Mengetahui

Guru Pembimbing

Guru Mata Pelajaran

Parman, S.Pd.Jas
NIP. 19670515 1993 03 1 015

Referiana Kurnia Putri
NIM. 13601241051

Lampiran 1.

1. Rancangan Penilaian :

No	Kompetensi Dasar	Teknik Penilaian		Keterangan
		Pengetahuan	Keterampilan	
3	3.3 Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	Tes tertulis		<ul style="list-style-type: none">• Diberikan di akhir pelajaran dengan durasi 5 menit.• Bentuk soal uraian• Jumlah soal : 3 butir
4	4.3 mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.		Praktik	<ul style="list-style-type: none">• Dilakukan pada saat proses pembelajaran (penilaian proses)• Penilaian produk dilakukan akhir pembelajaran inti

2. Penilaian Sikap

Penilaian Jurnal

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan pendidik	Aspek Yang Diamati	Sikap
1					
2					

3. Penilaian Pengetahuan

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jml Soal
1	3.3 Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	Tolak peluru	Pegangan peluru	uraian	1
		Tolak peluru	Menjelaskan awalan saat melakukan gerakan tolak peluru	uraian	1
		Tolak peluru	Menjelaskan ukuran lapangan	uraian	1

Butir Soal

- 1. Jelaskan bagaimana cara memegang peluru yang benar!
- 2. Pada saat gerakan awalan apa saja tahap-tahap yang perlu di lakukan? Jelaskan!
- 3. Berapakah ukuran lapangan tolak peluru? Jelaskan dengan gambar!

Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) soal nomor 3

- (1) skor 2 jika di jawab dengan benar
- (2) skor 0 jika di jawab dengan salah atau tidak di jawab

Nilai = $\frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$

4. Penilaian Sikap Sosial

- a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru.
 - 1. Teknik Penilaian
 - Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam perlombaan)
 - 2. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
 - Siswa diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga

keseimbangan tolak peluru yang dilakukan berkelompok dalam bentuk perlombaan.

Nama :.....

Kelas :.....

Petugas Pengamatan :.....

- a) Petunjuk Penilaian
- Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.
- b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil penilaian		
		Baik (3)	Sedang (2)	Kurang (1)
1	Sikap awal melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor maksimal (9)				

3. Pedoman penskoran

I. Penskoran

1. Sikap awal melakukan gerakan, skor baik bila :
- a) berdiri tegak kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang

b) badan condongkan ke depan

c) pandangan ke depan
- Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
- Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
2. Sikap saat melakukan gerakan, skor baik bila :
- a) peluru dilemparkan dengan mengayunkan lengan dari belakang ke depan

b) kaki yang berada di depan (kaki kiri) sebagai tumpuan

c) badan dicondongkan ke depan
- Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
- Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
3. Sikap akhir melakukan gerakan, skor baik jika :
- a) setelah melempar jaga keseimbangan badan

b) badan dicondongkan ke depan

c) tangan yang digunakan untuk menolak peluru ikut menjaga keseimbangan

Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

II. Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

b. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru.

a) Penilaian hasil gerak tolak peluru

i. Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak spesifik tolak peluru dengan cara:

- 1) Mula-mula siswa berdiri mengambil awalan/ancang-ancang (di dalam sektor tolak peluru).
- 2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan menolak peluru.
- 3) Petugas menghitung jauhnya hasil tolakan yang dapat dilakukan oleh siswa.
- 4) Jumlah hasil tolakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor

ii. Konversi skor

Perolehan Nilai		Preidikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putra	Putri		
..... ≥ 12 meter ≥ 11 meter	86 - 100	Sangat baik
11,00 - 11.99 meter	10.00 - 10.99 meter	71 - 85	Baik
10.00 - 10.99 meter	9.00 - 9.99 meter	56 - 70	Cukup
..... ≤ 9.99 meter ≤ 8.99 meter ≤ 55 Kurang	Kurang

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP N 4 GAMPING
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Materi Pokok : Keterampilan Gerak Permainan Bola Voli
Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (6 JP)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayat ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, danmengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

B. Kompetensi Dasar	C. Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.	3.1.1. Mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah permainan bola voli. 3.1.2. Menjelaskan berbagai keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah permainan bola voli. 3.1.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah permainan bola voli.
4.1. Mempraktikkan teknik dasar per-mainan bola besar dengan menekankan gerak	4.1.1. Melakukan berbagai keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah

dasar fundamental.	permainan bola voli. 4.1.2. Menggunakan berbagai keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah permainan bola voli dalam bentuk permainan bola voli yang dimodifikasi.
--------------------	---

C. Materi Pembelajaran

Permainan bolavoli merupakan permainan beregu bola besar yang memerlukan keterampilan dan kerja sama yang baik. Kerja sama yang terjalin akan menghasilkan sebuah prestasi yang baik pula. Tanpa kerja sama mustahil sebuah kemenangan akan didapatkan. Untuk itu diperlukan teknik- teknik permainan yang beragam, baik individu maupun tim. Jadi, bagaimanakah cara mempelajari teknik dasar permainan bolavoli yang benar? Permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola di udara secara efisien dan efektif dipindahkan ke daerah lawan melalui net sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Teknik dasar permainan bolavoli antara lain: passing bawah, passing atas, smash dan spike, servis, dan bendungan.

Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Sesuai dengan kemajuan permainan, servis ditinjau dari sudut taktik merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Servis tangan bawah adalah servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemain pemula. Gerakannya lebih alamiah dan tenaga.

- a. Passing bawah
Passing bawah dilakukan dengan cara tangan kanan dan kiri saling berkaitan dengan erat dan ibu jari lurus, Lalu lengan diluruskan tanpa ditekuk jika akan passing bawah. Dan perkenaan bola saat akan passing bawah yaitu berada di belakang ibu jari yang membentuk lurus dan rapat.
- b. Passing atas
Passing atas dilakukan dengan cara jari-jari saling di regangkan lalu ibu jari saling menempel dan membentuk huruf “W” dan cara memasingkan bola yaitu dengan jari bagian tengah atau dari jari telunjuk sampai jari

kelingking untuk mendorong bola agar mencapai tujuan.
Dan posisi ibu jari tetap saling menempel.

E. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Kesatu

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<div>1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.</div> <div>2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.</div> <div>3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cidera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.</div> <div>4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke</div>	20 menit

	materi pembelajaran (lempar bola ke sasaran/ petak lapangan lawan dengan melewati net).	
Inti	<p>a. Mengamati</p> <p>1) Peserta didik mengamati keterampilan gerak passing bawah melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>2) Peserta didik mengamati keterampilan gerak passing bawah melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>3) Peserta didik mengamati keterampilan gerak passing bawah melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>b. Menanya</p> <p>1) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan passing bawah dan passing atas</p> <p>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>1) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak passing bawah secara perseorangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin, guru menyampaikan arti penting sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling</p>	90 menit

	<p>mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>2) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak passing bawah secara perseorangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>3) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak passing bawah secara berpasangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>4) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak passing bawah secara berpasangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin yang dilakukan sambil</p>	
--	--	--

	<p>bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>5) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak passing bawah dengan melewati net (bola dimainkan dengan ditangkap) secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin, guru menyampaikan arti penting sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>d. Menalar / Mengasosiasi</p> <p>Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok menemukan hubungan jenis pukulan bola (passing bawah) dengan pantulan bola.</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <p>1) Peserta didik menerapkan keterampilan gerak passing bawah dalam bermain bola voli dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) dengan menunjukkan nilai sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin. Dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis pukulan bola yang digunakan dengan pantulan bola yang akan dicapai, misalnya jika</p>	
--	--	--

	<p>sasaran jauh peserta didik akan memukul bola dengan posisi lengan diayunkan sampai sejajar dengan bahu, dan jika sasaran dekat peserta didik akan memukul bola dengan posisi lengan diayunkan di bawah dada.</p> <p>2) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya bola disentuh dua kali dan peserta didik tidak mengakui, melakukan permainan dengan keras) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain.</p>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan permainan bola voli.4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang keterampilan gerakpassing bawah dalam permainan bola voli, otot-otot yang dominan bekerja saat bermain bola voli, manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.	10 menit

Pertemuan Kedua

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<div>1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.</div> <div>2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.</div> <div>3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara).</div> <div>4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (lempar bola ke sasaran/ petak lapangan lawan dengan melewati net).</div> <div>5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 2, yaitu: keterampilan gerak servis bawah permainan bola voli.</div>	20 menit
Inti	<div>a. Mengamati</div> <div>1) Peserta didik mengamati keterampilan gerakdasar servis bawah secara berpasangan dan berhadapan dengan jarak 3 metermelalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peseta</div>	90 menit

	<p>didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>2) Peserta didik mengamati keterampilan gerakdasar servis bawah secara berpasangan dan berhadapan dengan jarak 6 metermelalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>3) Peserta didik mengamati keterampilan gerakdasar servis bawah secara berpasangan dan berhadapan dengan jarak 9 metermelalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>b. Menanya</p> <p>Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan passing bawah, passing atas</p> <p>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>1) Peserta didik mempraktikkan servis bawah dengan jarak 3 meter secara berpasangan dan berhadapan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai sportifitas, tanggung jawab, kerja sama,dan disiplin, guru menyampaikan arti penting sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>2) Peserta didik mempraktikkan servis bawah dengan jarak 6 meter secara berpasangan dan berhadapan mencari jawaban yang dipertanyakan guru</p>	
--	---	--

	<p>dengan menunjukkan nilai sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>3) Peserta didik mempraktikkan servis bawah dengan jarak 9 meter secara berpasangan dan berhadapan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin, guru menyampaikan arti penting sportifitas, tanggung jawab, dan kerja sama disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>d. Menalar / Mengasosiasi</p> <p>Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok menemukan hubungan jenis pukulan bola (servis bawah) dengan pantulan bola.</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <p>1) Peserta didik menerapkan variasi dan kombinasi keterampilan gerakservis bawah dalam bermain bola voli dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) dengan menunjukkan nilai sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta</p>	
--	---	--

	<p>didik sudah dapat menghubungkan jenis dorongan bola yang digunakan dengan pantulan bola yang akan dicapai, misalnya jika sasaran jauh peserta didik akan memukul bola dengan sekuat-kuatnya dan tenaga yang maksimal, dan jika sasaran dekat peserta didik akan memukul bola dengan ½ tenaga maksimal.</p> <p>2) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya bola disentuh dua kali dan peserta didik tidak mengakui, melakukan permainan dengan keras) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain.</p>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan permainan bola voli.4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang keterampilan gerakservis bawah dalam permainan bola voli, otot-otot yang dominan bekerja saat bermain bola voli, manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.5. Berdoa dipimpin oleh salah satu	10 menit

	peserta didik dan menyampaikan salam.	
--	---------------------------------------	--

F. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik penilaian
Ujian tulis
- b. Bentuk Instrumen dan instrumen
Soal ujian tulis

Nama :
Kelas :

- 1. Cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dalam permainan bolavoli disebut
 - a. teknik permainan
 - b. strategi permainan
 - c. variasi permainan
 - d. kombinasi permainan
- 2. Di bawah ini adalah teknik permainan bolavoli, kecuali
 - a. passing
 - b. mengontrol bola
 - c. servis
 - d. smash
- 3. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, teknik inimerupakan gerakan
 - a. service
 - b. smash
 - c. passing bawah
 - d. passing atas
- 4. Jelaskan tujuan permainan bolavoli!
- 5. Sebutkan teknik-teknik dasar permainan bolavoli !
- c. Pedoman penskoran
 - 1) Penskoran
 - (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
 - (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
 - (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
 - (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

2. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah permainan bola voli
 - 1) Jenis/teknik penilaian
Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)
 - 2) Bentuk Instrumen dan instrumen

Peserta didik diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah permainan bola voli yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain.

Nama :
Kelas :
Petugas Pengamatan :

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor Baik jika :

- (a) ambil posisi sikap siap normal.
- (b) pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan.
- (c) tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan dan lurus.

Skor Sedang jika :hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika :hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor Baik jika :

- (a) berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut direndahkan
- (b) rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan
- (c) dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola
- (d) perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan

Skor Sedang jika :hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor Kurang jika :hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

- (3) Sikap akhir melakukan gerakan
Skor Baik jika :
- (a) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.
 - (b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki
 - (c) lengan yang mempassing bola berada di depan dengan posisi badan rileks.
- Skor Sedang jika :hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor Kurang jika :hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b. Lembar pengamatan penilaian hasil keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah bola permainan bola voli.

- 1) Penilaian hasil keterampilan gerak passing bawah
- a) Tahap pelaksanaan pengukuran
Penilaian hasil/produk keterampilan gerak passing bawah dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara :
- (1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
 - (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai mempassingkan bola setinggi 242 centimeter.
 - (3) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
 - (4)Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 17 kali > 15 kali	100%	Sangat Baik
14 – 16 kali	12 – 14 kali	90%	Baik
11 – 13 kali	9 – 11 kali	80%	Cukup
8 – 10 kali	6 – 8 kali	70%	Kurang

..... < 8 kali < 6 kali	60%	Kurang Sekali
-------------------	-------------------	-----	------------------

- 2) Penilaian hasil keterampilan gerak servis bawah
- a) Tahap pelaksanaan pengukuran
- Penilaian hasil/produk keterampilan gerak servis bawah dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara :
- (1) Mula-mula peserta didik berdiri di belakang lapangan dengan memegang bola.
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai servis bawah sebanyak enam kali servis.
- (3) Petugas menghitung bola yang dapat melewati net yang dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Jumlah bola yang dapat melewati net yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

- b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 18 angka > 15 angka	100%	Sangat Baik
15 – 17 angka	12 – 14 angka	90%	Baik
12 – 14 angka	9 – 11 angka	80%	Cukup
9 – 11 angka	6 – 8 angka	70%	Kurang
..... < 9 angka < 6 angka	60%	Kurang Sekali

- c. Penilaian hasil keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah
- Pengolahan skor keterampilan proses dan skor keterampilan hasil keterampilan gerak menjadi skor akhir.
- Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses keterampilan gerak, dan 30% untuk skor keterampilan hasil gerak), maka skor akhir keterampilan gerak adalah :

Skor penilaian proses X 70% =ditambah dengan

Skor hasil gerak X 30% =sama dengan

G. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran :

- Gambar keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah permainan bola voli.
- Model peserta didik atau guru yang memperagakan keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah permainan bola voli.

2. Alat Pembelajaran :

- a. Bola voli atau bola sejenisnya (bola terbuat dari karet, dll).
- b. Lapangan permainan bola voli atau lapangan sejenisnya (lapangan bola basket atau halaman sekolah).
- c. Net permainan bola voli atau seutas tali.
- d. Peluit dan Stopwatch.

3. Sumber Belajar :

- a. Muhajir, Buku Penuntun Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII Kurikulum 2013, hal 9 - 19; Bogor: PT. Yudhistira, 2014.
- b. Muhajir, dkk, Bahan Ajar Pembelajaran Permainan Bola voli, Bogor: PPPPTK Penjas

Yogyakarta, 16 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Guru Mata Pelajaran

Parman, S.Pd.Jas

Referiana Kurnia P

NIP 19670515 199303 1 015

NIM. 13601241051

SOAL ULANGAN HARIAN KELAS VII

SMP N 4 GAMPING

1. Induk organisasi sepakbola International adalah...
 - a. IBF
 - b. FIFA
 - c. IAAF
 - d. FIBA
2. Kepanjangan dari FIFA adalah...
 - a. Federation International Football Association
 - b. Federation International Basketball Association
 - c. Federation international Athletic Association
 - d. Semuabenar
3. Induk organisasi sepakbola Indonesia adalah...
 - a. PBSI
 - b. PERBASI
 - c. PBVSI
 - d. PSSI
4. Ukuran panjang lapangan sepak bola adalah...
 - a. 100 x 110
 - b. 90 x 110
 - c. 90 x 80
 - d. 90 x 100
5. Ukuran tiang gawang standar nasional untuk sepakbola adalah...
 - a. 5,4m x 2,4m
 - b. 6,3m x 4,2m
 - c. 7,3m x 2,4m
 - d. 8,5m x 3,5m
6. Lama pertandingan sepakbola adalah...
 - a. 30menit x 2
 - b. 40menit x 3
 - c. 45menit x 2
 - d. 45menit x 3
7. Jumlah pemain sepakbola adalah...
 - a. 11 pemain
 - b. 12 pemain
 - c. 10 pemain
 - d. 7 pemain
8. Permainan bola basket di temukan oleh...
 - a. William Morgan
 - b. Max Haizer
 - c. J. Naismith
 - d. M. Jordan
9. Induk organisasi bola basket Internasional adalah...
 - a. FIFA
 - b. FIBA
 - c. IAAI
 - d. IBF
10. Lama waktu permainan bola basket adalah...
 - a. 10menit x 4
 - b. 10menit x 2
 - c. 10menit x 3
 - d. 10menit x 5

11. Jumlah pemain dalam bola basket adalah...
- a. 7 orang
 - b. 8 orang
 - c. 5 orang
 - d. 4 orang
12. Operan setinggi dada disebut...
- a. Chestpass
 - b. Boncepass
 - c. overhead pass
 - d. long pass
13. Induk oraganisasi bola basket Indonesia adalah....
- a. PSSI
 - b. PBSI
 - c. PERBASI
 - d. PBVSI
14. Permainan bola basket di maulai dengan melambungkan bola oleh wasit disebut...
- a. Jumball
 - b. Shooting
 - c. Lay Up
 - d. Fouling
15. Petugas pencatat waktu pada permainan bola basket disebut...
- a. Score Board
 - b. Liness man
 - c. Timer
 - d. Umpere
16. Berat peluru untuk senior putra adalah...
- a. 7,25 kg
 - b. 4 kg
 - c. 5 kg
 - d. 6 kg
17. Diameter atau panjang garis tengah lapangan tolak peluru adalah...
- a. 2,55 meter
 - b. 1,35 meter
 - c. 2,135 meter
 - d. 3,135 meter
18. Besar sudut arah tolakan pada tolak peluru adalah...
- a. 40 derajat
 - b. 30 derajat
 - c. 20 derajat
 - d. 10 derajat
19. Cara memegang peluru yang benar adalah...
- a. Peluru di genggam dengan semua jari
 - b. Peluru di letakkan pada pangkal jari-jari telapak tangan dengan jari terbuka
 - c. Peluru di letakkan pada ujung jari-jari tertutup
 - d. Peluru di letakkan pada punggung telapak tangan
20. Pada saat menolak peluru, sikap badan yang tepat adalah...
- a. Badan tegak
 - b. Bahu kanan di putar kebelakang
 - c. Bahu kanan mendekat lutut kaki kanan
 - d. Badan agak membungkuk.


DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK

Nama Sekolah : SMP Negeri 4 Gamping
Mata Pelajaran :
Kelas / Semester : VIIA /
Tahun Pelajaran : 2016/2017
Wali Kelas : Erma Rahmawati, S.Ag., M.Si.

No. Dokumen	: FM-AKM-02/16-17
No. Revisi	: 0
Tanggal Berlaku	: 18-Jul-16

No	NIS	NISN	Nama	L/P	Pertemuan																				Jumlah		
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	S	I	A
1	6141	0041372198	ALIVA RISWANDA RAHMANIA	P	26/8/16	26/8/16	26/8/16																				
2	6142	0037060086	ANDIKA INTAN KUSUMA DEWI	P																							
3	6143	0037421900	ARYA SETYA PRABAWA	L																							
4	6144	0037692135	CANDRA KURNIAWAN	L																							
5	6145	0036897822	DANANG BAGUS AJI SAJIWO	L																							
6	6146	0037967791	ELDO RI'ENDA BRAMANTYO AGENG	L																							
7	6147	0042376838	ERVINA ANGGITA KUSUMA RANI	P																							
8	6148	0036738160	FAHEEM ATHAR FAIZI	L																							
9	6149	0037043471	ISNAINI KHASANAH	P																							
10	6150	0021035011	IVA TRI LESTARI	P																							
11	6151	0040797842	KHARISMA RAKHMAN	L																							
12	6152	0037431063	MELIA DAMAYANTI	P																							
13	6153	0042379287	MUFTI SULKHAN KHASANI	L																							
14	6154	0039221380	MUHAMMAD ALDI	L																							
15	6155	0041338965	MUHAMMAD FAKIH AL FAUZHAN	L																							
16	6156	0042832933	MUHAMMAD RIZAN KURNIAWAN	L																							
17	6157	0044860023	NURIA GALIH SETYAWATI	P																							
18	6158	0044460486	PINKAN AMANDA TARINA PUTRI	P																							
19	6159	0021034356	RADEN RORO NILAM CAHYA SILVIANA AR	P																							
20	6160	0048642878	RAHMA ARIFAH	P																							
21	6161	0041339138	RAIHAN VINO SAPUTRA	L																							
22	6162	0036736627	RENDI SETIAWAN	L																							
23	6163	0037431068	RENGGA PUTRA PRATAMA	L																							
24	6164	0043981069	RYAN RAKA NUGRAHA	L																							
25	6165	0037840329	SAFITRI PATMA WIDAYANTI	P																							
26	6166	0021032523	SIDON YADI NUGROHO	L																							
27	6167	0049225629	TRI WULAN LUKVIANA	P																							
28	6168	0035919180	VINA WARTINI	P																							
29	6169	0036258904	WINDA OKTAVIANA	P																							
30	6170	0037431098	YUDITIA KURNIAWAN	L																							
31	6171	0044651791	YULI WIDYA ASTUTI	P																							
32																											

Keterangan :
L = 16
P = 15
Σ = 31

Gamping, 23 - 08 - 2016
Guru Mata Pelajaran

REFERIANA K.P
NIP. 13601291051

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK


Nama Sekolah : SMP Negeri 4 Gamping
Mata Pelajaran :
Kelas / Semester : VII B /
Tahun Pelajaran : 2016/2017
Wali Kelas : Supriyana, S.Pd.

No. Dokumen	:	FM-AKM-02/16-17
No. Revisi	:	0
Tanggal Berlaku	:	18-Jul-16

No.	NIS	NISN	Nama	L/P	Pertemuan																				Jumlah		
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	S	I	A
1	6172	0035994707	ADETYA WULANDARI	P	28/16	✓	✓	✓	✓																		
2	6173	0035919175	AGUSTINA YULIANTI	P		✓	✓	✓	✓																		
3	6174	0042379406	AISYA FEBY YONANTA	P		✓	✓	✓	✓																		
4	6175	0036256573	ALPEN NUR SASONGKO	L		✓	✓	✓	✓																		
5	6176	0021034807	ALVINA MONICA DEWI	P		✓	✓	✓	✓																		
6	6177	0034976296	ANDRIENNE KHANSA	P		✓	✓	✓	✓																		
7	6178	0036040387	ANGGELINA WAHYUNINGRUM	P		✓	✓	✓	✓																		
8	6179	0049168137	ANISA NUR HIDAYAH	P		✓	✓	✓	✓																		
9	6180	0033800790	ANNISA HASNA HANIFAH	P		✓	✓	✓	✓																		
10	6181	0042379403	ANNISA IKA PUTRI SOLIKHAH	P		✓	✓	✓	✓																		
11	6182	0031074530	APRILIA SURYANINGSIH	P		✓	✓	✓	✓																		
12	6183	0021034793	ARNETA RISKI KARIMAH	P		✓	✓	✓	✓																		
13	6184	0038931960	BIMA EKA WIJAYANTO	L		✓	✓	✓	✓																		
14	6185	0020526459	CANDRA GUNAWAN	L		✓	✓	✓	✓																		
15	6186	0041331512	DIAZ TAUFIK KURNIAWAN	L		✓	✓	✓	✓																		
16	6187	0048616067	FADIA SALSABILLA FIRDAUS	P		✓	✓	✓	✓																		
17	6188	0037013698	FATIMAH ROHMIYATI	P		✓	✓	✓	✓																		
18	6189	0037013697	FAUZIAH RAHMAWATI	P		✓	✓	✓	✓																		
19	6190	0040730941	FRISKA SURYA PUSPITASARI	P		✓	✓	✓	✓																		
20	6191	0047051040	GABRIELLE AXL SATRIA	L		✓	✓	✓	✓																		
21	6192	0038177249	GIBRAN RAMADHANI SYAHPUTRA	L		✓	✓	✓	✓																		
22	6193	0034831660	KARINA MASITA DEWI	P		✓	✓	✓	✓																		
23	6194	0038421685	M. IRKHAM ZACKY HAIKAL	L		✓	✓	✓	✓																		
24	6195	0036270470	MUHAMMAD ABDURRAHMAN	L		✓	✓	✓	✓																		
25	6196	0051919693	NADINE NABILA ISFAHAN MOHAMMAD	P		✓	✓	✓	✓																		
26	6197	0047757128	RIFKI AJI SAPUTRA	L		✓	✓	✓	✓																		
27	6198	0044001314	RIFQI REDA ASAKAMALIH	L		✓	✓	✓	✓																		
28	6199	0041955272	RISKI ARIFIYANTO	L		✓	✓	✓	✓																		
29	6200	0036258737	RYAN ADIPUTRA PAMUNGKAS	L		✓	✓	✓	✓																		
30	6201	0036258446	SYAFURA MAHARANI PUTRI RAMADHANI	P		✓	✓	✓	✓																		
31	6202	0038446100	SYIHAB HALQI ANNAWAWI	L		✓	✓	✓	✓																		
32	6203	0037692126	YUSUF DAFFA WARDHANA	L		✓	✓	✓	✓																		

Keterangan :
L = 14
P = 18
Σ = 32

Camping, 30 - 08 - 2016
Guru Mata Pelajaran


Referiana Kurnia P
NIM. 13601241051

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK


Nama Sekolah : SMP Negeri 4 Gamping
Mata Pelajaran :
Kelas / Semester : VIIC /
Tahun Pelajaran : 2016/2017
Wali Kelas : Umi Mubarakhah, M.Pd.

No. Dokumen	:	FM-AKM-02/16-17
No. Revisi	:	0
Tanggal Berlaku	:	18-Jul-16

No.	NIS	NISN	Nama	L/P	Pertemuan																				Jumlah		
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	S	I	A
					21/16	3/8	24/8	31/6																			
1	6204	0032346995	ADITYA RIDHO HERMAWAN	L	✓	✓	✓	✓																			
2	6205	0041955274	ALIFAH DEWINTA JULIANA MAHARANI	P	✓	✓	✓	✓																			
3	6206	0044144738	AMARA LIVIA ANDINI PUTRI	P	✓	✓	✓	✓																			
4	6207	0046374160	APRININDA FARAH AZIZAH	P	✓	✓	✓	✓																			
5	6208	0043140204	ARISKA FEBRIANI	P	✓	✓	✓	✓																			
6	6209	0041372692	ATIKA SARI NURSALSABILA	P	✓	✓	✓	✓																			
7	6210	0034831687	DANENIN BRENINDADINI PUSPITA	P	✓	✓	✓	✓																			
8	6211	0049297164	DHEA NISAA' ANDHINI	P	✓	✓	✓	✓																			
9	6212	0036736631	DONI KRISTANTO	L	✓	✓	✓	✓																			
10	6213	0046930183	FADHILLAH FIRDAUS	P	✓	✓	✓	✓																			
11	6214	0044370707	FERDIAN BAGAS SAPUTRA	L	✓	✓	✓	✓																			
12	6215	0040995808	ICA MITA RISKI	P	✓	✓	✓	✓																			
13	6216	0042215242	ICHSAN NUR CAHYANTO	L	✓	✓	✓	✓																			
14	6217	0042940256	IQBAL NUR APRIANTO	L	✓	✓	✓	✓																			
15	6218	0036725893	KHOFIFAH ALIFTA AIN	P	✓	✓	✓	✓																			
16	6219	0043757873	KRISNA HARIDARMA PUTRA	L	✓	✓	✓	✓																			
17	6220	0042492068	MARLYA PUTRI ANGGRAINI	P	✓	✓	✓	✓																			
18	6221	0042990596	MUHAMMAD RIFQI KHOIRUDIN NUGROHO	L	✓	✓	✓	✓																			
19	6222	0037431099	MUHAMMAD ZIDAN SAIFA'UL QONI	L	✓	✓	✓	✓																			
20	6223	0045548269	PANJI SETIA SAMUDRO	L	✓	✓	✓	✓																			
21	6224	0031367475	RADEN KRISNA FAJRAHSANA RAMADAN	L	✓	✓	✓	✓																			
22	6225	0042379935	RAZITA NUR AMALINA	P	✓	✓	✓	✓																			
23	6226	0038890161	RYO RIZAL RAMADHANI	L	✓	✓	✓	✓																			
24	6227	0036259111	SAROH NOOR AISYAH	P	✓	✓	✓	✓																			
25	6228	0036256730	SEPTI NUR HAYATI	P	✓	✓	✓	✓																			
26	6229	0044015178	THOFA HESA ALFAUZI	L	✓	✓	✓	✓																			
27	6230	0040358366	WHIBI YASINTIASNI ARRO'YA	P	✓	✓	✓	✓																			
28	6231	0036735071	YOGI ILHAMSYAH KAWI	L	✓	✓	✓	✓																			
29	6232	0044815397	ZACKY DUTA PRADANA	L	✓	✓	✓	✓																			
30	6233	0049008022	ZIDAN SURYA PRATAMA	L	✓	✓	✓	✓																			
31																											
32																											

Keterangan :

L = 15
P = 15
Σ = 30

Gamping, 31 - 08 - 2016
Guru Mata Pelajaran

Refariana K.P
NIP. 13601291051

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK

Nama Sekolah : SMP Negeri 4 Gamping
Mata Pelajaran :
Kelas / Semester : VIID /
Tahun Pelajaran : 2016/2017
Wali Kelas : Subagiyo, S.Pd.

No. Dokumen	:	FM-AKM-02/16-17
No. Revisi	:	0
Tanggal Berlaku	:	18-Jul-16

No.	NIS	NISN	Nama	L/P	Pertemuan																				Jumlah		
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	S	I	A
1	6234	0036872299	AISHA SIERRA HADI	P	15/8	16/8	16/8	16/8																			
2	6235	0048625283	AMANDA EGA PUTRI ANDRIANI	P	✓	✓	✓	✓																			
3	6236	0035952994	ANISAH PUTRI IRIANTI	P	✓	✓	✓	✓																			
4	6237	0040377990	ARMAN YASIR ABDILLAH	L	✓	✓	✓	✓																			
5	6238	0042379402	AUZA AKBAR FATONI	L	✓	✓	✓	✓																			
6	6239	0043757872	BETHA ANGGI PRATAMA	L	✓	✓	✓	✓																			
7	6240	0034042372	DANI ARIFIAN	L	✓	✓	✓	✓																			
8	6241	0041054612	DAVIN SATRIA ANANTO	L	✓	✓	✓	✓																			
9	6242	0045639645	DAVY ARQAM NAHYAA	L	✓	✓	✓	✓																			
10	6243	0032804745	DEWI AMBARNINGSIH	P	✓	✓	✓	✓																			
11	6244	0041372177	DINDA RAHMAWATI	P	✓	✓	✓	✓																			
12	6245	0023225354	DODI GUNAWAN	L	✓	✓	✓	✓																			
13	6246	0036258905	ERNA NOVITAMARA	P	✓	✓	✓	✓																			
14	6247	0042832921	FAIZAL DARMAWAN	L	✓	✓	✓	✓																			
15	6248	0044137055	FAUZAN NURROHMAN	L	✓	✓	✓	✓																			
16	6249	0028575059	IRTIFA AZIZ SAPUTRI	P	✓	✓	✓	✓																			
17	6250	0047422488	JANU WIDIANTORO	L	✓	✓	✓	✓																			
18	6251	0053762232	KEYSHA AYAINI	P	✓	✓	✓	✓																			
19	6252	0048097582	MARIYANI	P	✓	✓	✓	✓																			
20	6253	0043757869	MA'RUF AMINATUR RIZQI	L	✓	✓	✓	✓																			
21	6254	0030672142	MUHAMMAD RIZKI SATRIAWAN	L	✓	✓	✓	✓																			
22	6255	0027270051	NUNUNG LUTSFI ROCHANA	P	✓	✓	✓	✓																			
23	6256	0036713597	NUR FAJAR GILANG FIRMANSYAH	L	✓	✓	✓	✓																			
24	6257	0064237508	REVAN ALDO VERNIAWAN	L	✓	✓	✓	✓																			
25	6258	0035247156	RIDWANANDA PRIHANTORO	L	✓	✓	✓	✓																			
26	6259	0041331523	SEMA AURIA AMANDA SAPUTRI	P	✓	✓	✓	✓																			
27	6260	0046058317	SINTA ELVADARI	P	✓	✓	✓	✓																			
28	6261	0042339957	VEGA AQMARINA NUR ABROOR	P	✓	✓	✓	✓																			
29	6262	0041955271	VERA NUR INDAH SARI	P	✓	✓	✓	✓																			
30	6263	0045202198	VERLYAN JOVANA PUTRI	P	✓	✓	✓	✓																			
31	6264	0048126221	WULAN RIZKYANINGRUM	P	✓	✓	✓	✓																			
32																											

Keterangan :
L = 15
P = 16
Σ = 31

Gamping, 31-08-2016
Guru Mata Pelajaran
Ruf
Referensi K.P
NIM. 13601291051


DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK

Nama Sekolah : SMP Negeri 4 Gamping
 Mata Pelajaran :
 Kelas / Semester : VIIIE /
 Tahun Pelajaran : 2016/2017
 Wali Kelas : Widik Pujiantoro

No. Dokumen	: FM-AKM-02/16-17
No. Revisi	: 0
Tanggal Berlaku	: 18-Jul-16

No.	NIS	NISN	Nama	L/P	Pertemuan																				Jumlah		
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	S	I	A
					4/16	4/16	4/16	28/6																			
1	6265	0040358368	ADHANI WIBAWA PUTRA YULINDRA	L	✓	✓	✓	✓																			
2	6266	0041241689	AHMAD NURHIDAYAH	L	✓	✓	✓	✓																			
3	6267	0054967058	AJENG AYU NATASYA UTAMI	P	✓	✓	✓	✓																			
4	6268	0042131240	ALFINA HASNA NUR SYIFA	P	✓	✓	✓	✓																			
5	6269	0049349222	ARSITO RUDY HERMAWAN	L	✓	✓	✓	✓																			
6	6270	0044247788	ASLAM PANCA RIDLO	L	✓	✓	✓	✓																			
7	6271	0045017098	AZAHRA DESTI ANINDYA SAHRI	P	✓	✓	✓	✓																			
8	6272	0011876481	BAGAS JANIAL SANRIS	L	✓	✓	✓	✓																			
9	6273	0038594959	BAGAS KERTIADI WARDHONO	L	✓	✓	✓	✓																			
10	6274	0035455913	DEFFIANA PUSPITASARI	P	✓	✓	✓	✓																			
11	6275	0036131104	DEVI NOR DIANA	P	✓	✓	✓	✓																			
12	6276	0037549661	DIMAS ANGGA DWI HERMAWAN	L	✓	✓	✓	✓																			
13	6277	0047264298	DIVA AYU FEBRIYANTI	P	✓	✓	✓	✓																			
14	6278	0033160125	FIRMANSYAH INDRA WIBOWO	L	✓	✓	✓	✓																			
15	6279	0014957459	HERVANA SIGIT ADIPUTRA	L	✓	✓	✓	✓																			
16	6280	0042359635	KINGKIN PRADITATAMA	L	✓	✓	✓	✓																			
17	6281	0046374163	LATIVA DHURRATUN HIKMAWATI	P	✓	✓	✓	✓																			
18	6282	0030043639	LISA RAHMAWATI	P	✓	✓	✓	✓																			
19	6283	0042951732	MUHAMMAD REGAR SAPUTRA	L	✓	✓	✓	✓																			
20	6284	0033164158	MUHAMMAD RIDWAN NUGROHO	L	✓	✓	✓	✓																			
21	6285	0032606263	NOER SYAHARANY	P	✓	✓	✓	✓																			
22	6286	0036259801	NOVIANA WULAN ROMADHANI	P	✓	✓	✓	✓																			
23	6287	0038411433	RAMANDHA TIAN	L	✓	✓	✓	✓																			
24	6288	0043691684	RIFNALDI DIMAS ARYANTO	L	✓	✓	✓	✓																			
25	6289	0037144352	RIRIS SAFITRI	P	✓	✓	✓	✓																			
26	6290	0025455039	RIZKI DWI SAPUTRA	L	✓	✓	✓	✓																			
27	6291	0037431083	SEFIA RISKI ALFIANTI SINGGIH	P	✓	✓	✓	✓																			
28	6292	0032482635	SEPTIAN TRI SAPUTRA	L	✓	✓	✓	✓																			
29	6293	0065497736	SINTIA JULIAWATI	P	✓	✓	✓	✓																			
30	6294	0043170734	SYAFA OKTAVIA CAHYANI	P	✓	✓	✓	✓																			
31	6295	0046752325	TRI SUWANTININGRUM	P	✓	✓	✓	✓																			
32	6296	0042377051	ZULFATUS SOFIA	P	✓	✓	✓	✓																			

Keterangan :
 L = 16
 P = 16
 Σ = 32

.....
 Guru Mata Pelajaran

 Refriana K.P
 NIM13601291051

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK

Nama Sekolah : SMP Negeri 4 Gamping
 Mata Pelajaran :
 Kelas / Semester : VIIIF /
 Tahun Pelajaran : 2016/2017
 Wali Kelas : An. Titi Sawitri, S.Pd.

No. Dokumen	: FM-AKM-02/16-17
No. Revisi	: 0
Tanggal Berlaku	: 18-Jul-16

No.	NIS	NISN	Nama	L/P	Pertemuan																				Jumlah		
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	S	I	A
					2/8 4/8	4/8																					
1	6297	0044383395	ADINDA SALMA CHAIRUNISA	P	✓	✓																					
2	6298	0036258283	ADITYA RAMADHAN	L	✓	✓																					
3	6299	0038411419	AKBAR RISKIANTO	L	✓	✓																					
4	6300	0042376817	ANNISA DWI NURAINI	P	✓	✓																					
5	6301	0040455510	AZHYRA BERLIANA PUTRI MAHARANI	P	✓	✓																					
6	6302	0044454738	BEATRIX IMELDA HANUM NARESTI	P	✓	✓																					
7	6303	0035919185	BERNADETTA NATALIA DIVA ARYANI	P	✓	✓																					
8	6304	0040377987	DICKY SURYA SAPUTRA	L	✓	✓																					
9	6305	0036720401	DIMAS DAFFA NUR EKA	L	✓	✓																					
10	6306	0046181414	DIVA NURLITA LAKSMI	P	✓	✓																					
11	6307	0042195209	ELLIYA KRISTIEN	P	✓	✓																					
12	6308	0035598879	GELLEINA LIVERANI	P	✓	✓																					
13	6309	0040798391	GREGORIUS DENNYS ADIBA PUTRA	L	✓	✓																					
14	6310	0042951721	HERLINA ARIFAH CAHYANI	P	✓	✓																					
15	6311	0037431094	HILMAN SETYAWAN	L	✓	✓																					
16	6312	0044015182	ICHA ROSE DAMAYANTI WIDIYANTO	P	✓	✓																					
17	6313	0032122171	IGO LINTANG DWIKY	L	✓	✓																					
18	6314	0034462343	IQBAL DWI IBNU WISNU MURTI	L	✓	✓																					
19	6315	0047652771	MUHAMMAD JOUVAN IRJAYANTA	L	✓	✓																					
20	6316	0048312808	NADYA AL SYAHIDA	P	✓	✓																					
21	6317	0049722550	NAJJA FAISA AZARINE	P	✓	✓																					
22	6318	0044316607	NOAH DJALU PRAMUDYA	L	✓	✓																					
23	6319	0029868997	REFIAN DIANTORO	L	✓	✓																					
24	6320	0042050737	RIDHA NOVITA SARI	P	✓	✓																					
25	6321	0040358291	RIZKY RESTU KHAIRUNNISA	P	✓	✓																					
26	6322	0005710857	SIGIT EKO NURSETO	L	✓	✓																					
27	6323	0049340018	SITI NUR CHASANAH	P	✓	✓																					
28	6324	0044015196	SURYA KENCANA	L	✓	✓																					
29	6325	0036897820	SYALIF REYNOV VERELLINO	L	✓	✓																					
30	6326	0037406556	TIARA MAHARANI	P	✓	✓																					
31	6327	0046752327	WISNU NUR CAHYO	L	✓	✓																					
32	6328	0034818423	YOGA DEWANGGA	L	✓	✓																					

Keterangan :
 L = 16
 P = 16
 Σ = 32

Guru Mata Pelajaran


 NIP. 13601241051

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK

No.Dokumen	: FM-AKD-02/03-05
No.Revisi	: 0
Tanggal Berlaku	: 18 Juli 2016

Nama Sekolah

: SMP Negeri 4 Gamping

Mata Pelajaran

:

Kelas / Semester

: VIII A/

Tahun Pelajaran

: 2016 / 2017

Wali Kelas

: Koestiah Setyaning, S.Pd

No	NIS	Nama	L/P	Pertemuan																				Jumlah Absensi			
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	S	I	A	%
1	5953	ACHMAD ALI HAMZAH	L	✓																							
2	5954	ADDEL RIZKY AGUNG H	L	✓																							
3	5955	ADI FEBRIYANTO	L	✓																							
4	5956	ADITIA HENDRA KUSUMA	L	✓																							
5	5957	ALEX TRI PRASTYA	L	✓																							
6	5958	ASA RIZKA NUR ANNISA	P	✓																							
7	5959	BAGUS BASUKI	L	✓																							
8	5960	CANDRA SRIADA	L	✓																							
9	5961	CINDY RAHMA WATI	P	✓																							
10	5962	DELLA FITRIANA PRANESTI	P	✓																							
11	5963	EVA CAMELIA	P	✓																							
12	5964	FAISAL TANZILA AFDALAS	L	✓																							
13	5965	HELEND FERINA	P	✓																							
14	5966	HERI PRASETYA	L	✓																							
15	6329	IFAN TRI ANDRIANSYAH	L	✓																							
16	5967	INDAH WULANDARI	P	✓																							
17	5968	ISNAINI WULANDARI	P	✓																							
18	5969	MASAYU WANODYA P	P	✓																							
19	5842	MUHAMMAD NIZUWAN IRFAN	L	✓																							
20	5970	MUHAMMAD PUTRA SATRIA	L	✓																							
21	5971	MUHAMMAD YAYAK A	L	✓																							
22	5972	NANDO PUTRA WIJAYA	L	✓																							
23	5973	NAQIYAT AL RO'YI	L	✓																							
24	5974	PRAPTI SAPUTRI	P	✓																							
25	5975	PUTRI GITA DESFITRIYANI	P	✓																							
26	5976	RAHMA PUTRI OKTAVIANI	P	✓																							
27	5977	RAIHAN RAHMADANI	L	✓																							
28	5978	RIO RIZKI PRABOWO	L	✓																							
29	5980	SALSABIL EL ZAHRA	P	✓																							
30	5981	TASYA DWI RAHMAYANI	P	✓																							
31	5982	WAHYU NURYANTO	L	✓																							

Laki - laki

= 18


Perempuan

= 13

Jumlah

= 31

Guru Mata Pelajaran



NIP: 13601241051

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK

No.Dokumen	: FM-AKD-02/03-05
No.Revisi	: 0
Tanggal Berlaku	: 14 Juli 2014

Nama Sekolah

: SMP Negeri 4 Gamping

Mata Pelajaran

:

Kelas / Semester

: VIII B/

Tahun Pelajaran

: 2016 / 2017

Wali Kelas

: Eni Wuryanti, S.Pd

No	NIS	Nama	L/P	Pertemuan																				Jumlah Absensi			
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	S	I	A	%
				1/8 16	24/8 16																						
1	5983	ACHMAD FADHILLAH PTR	L	✓	✓																						
2	5984	ADE IRMA NUR QOTIMAH	P	✓	✓																						
3	5985	ADELA OKTAVIANNISA KRISNA A	P	✓	✓																						
4	5986	ADITYA NUR ROHMAN	L	✓	✓																						
5	5987	AGISTA MEGYAWATI	P	✓	✓																						
6	5988	ALDIAN REVA VALENTINO	L	✓	✓																						
7	5989	ALIF RANGGA PRASETYA	L	✓	✓																						
8	5990	AMRUL FADLAN FIAN TO	L	✓	✓																						
9	5991	BAGAS TRISMADIANTO	L	✓	✓																						
10	5992	DELTAVIA WINDA RESTU ASTUT	P	✓	✓																						
11	5993	DESITA DWI PRATIWI	P	✓	✓																						
12	5994	DEVI DYAH PRAMESTI	P	✓	✓																						
13	5995	ERNI FITRIANA	P	✓	✓																						
14	5996	FAJAR DWIANTO	L	✓	✓																						
15	5997	HELEN PRITADEVI	P	✓	✓																						
16	5998	INDRIANA KRISDIAN	P	✓	✓																						
17	5999	IRFAN AJI DERMAWAN	L	✓	✓																						
18	6000	KEVIN FEBRIYANTO	L	✓	✓																						
19	6001	MELLANIA PUTRI YUFITA	P	✓	✓																						
20	6002	MIFTASYAFANI WINDA P .D	P	✓	✓																						
21	6003	MUHAMMAD ANDRI ARIF	L	✓	✓																						
22	6004	NAUFAL AFAF BERNANTUS	L	✓	✓																						
23	6005	NERRY LINGGAR MARISCHA	P	✓	✓																						
24	6006	PRIMADITYA RAHMAT .M	L	✓	✓																						
25	6007	RAYHAN KAYANA	L	✓	✓																						
26	6008	RESTU PUJI LESTARI	P	✓	✓																						
27	6009	RISKI DWI SAPUTRO	L	✓	✓																						
28	6010	RIZQI RAHMAT HARYONO	L	✓	✓																						
29	6011	SALSABILLA ITSNAINI .M .R	P	✓	✓																						
30	6012	VERY OKTAVIANTO	L	✓	✓																						
31	6013	WANDA ARUM RIYANTI	P	✓	✓																						
32	6014	ZUFI FIRDA ALAWIYAH	P	✓	✓																						

Laki-laki

= 16


Perempuan

= 16

Jumlah

= 32

Guru Mata Pelajaran



NIM: 13601241051

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK

No.Dokumen	: FM-AKD-02/03-05
No.Revisi	: 0
Tanggal Berlaku	: 14 Juli 2014

Nama Sekolah

: SMP Negeri 4 Gamping

Mata Pelajaran

:

Kelas / Semester

: VIII D/

Tahun Pelajaran

: 2016 / 2017

Wali Kelas

: Supaini, S.Pd

No	NIS	Nama	L/P	Pertemuan																				Jumlah Absensi			
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	S	I	A	%
				8/8	2/3	19/8	26/8																				
1	6046	ANANDA PUSPITA DEWANTORO	L	✓	✓	✓	✓																				
2	6047	ANGGORO TRI PRADIBTO	L	✓	✓	✓	✓																				
3	6048	ANGGUN DWI SAFITRI	P	✓	✓	✓	✓																				
4	6049	ANINTA DESTIANA	P	✓	✓	✓	✓																				
5	6050	BALQIS CHOIRUNISA	P	✓	✓	✓	✓																				
6	6051	BAYU LAKSONO NUGROHO	L	✓	✓	✓	✓																				
7	6052	DANDI DWIKI VON DATO	L	✓	✓	✓	✓																				
8	6053	DHENA VIDANTI	P	✓	✓	✓	✓																				
9	6054	DHENIES AYUNINGTYAS YHOSA PU	P	✓	✓	✓	✓																				
10	6055	DHIEMAS RAKA ALIF SHABHAN	L	✓	✓	✓	✓																				
11	6056	DIAN YASMINA FAJRI	P	✓	✓	✓	✓																				
12	6057	FAHRIZA NASRUL AZLY	L	✓	✓	✓	✓																				
13	6058	FERLIAN ADI SAPUTRA	L	✓	✓	✓	✓																				
14	6059	FIKRI IMAM RAIHAN	L	✓	✓	✓	✓																				
15	6060	HAFIZ KALLAN SURYA PRATAMA	L	✓	✓	✓	✓																				
16	6061	HARYANI	P	✓	✓	✓	✓																				
17	6062	IRFANSYAH BINTANG WIBAWA	L	✓	✓	✓	✓																				
18	6063	IRVAN NUR HIDAYAT	L	✓	✓	✓	✓																				
19	6064	LILIES SEKARSARI	P	✓	✓	✓	✓																				
20	6065	LINA NAFISA	P	✓	✓	✓	✓																				
21	6066	MUHAMMAD AZKA YUDISTRA E	L	✓	✓	✓	✓																				
22	6067	MUHAMMAD AZZAR HUMAZI N	L	✓	✓	✓	✓																				
23	6068	NOVERISTA RAMADHANTI	P	✓	✓	✓	✓																				
24	6069	PUTRI ISNAINI	P	✓	✓	✓	✓																				
25	6070	RAKHA DANNY SURYA P	L	✓	✓	✓	✓																				
26	6071	RISKI DWI NURCAHYA	L	✓	✓	✓	✓																				
27	6072	ROSI HARU DHONI ISFA	L	✓	✓	✓	✓																				
28	6073	SALSHABILA SALMAFITRA HERDAN	P	✓	✓	✓	✓																				
29	6074	SLAMET HERI NUGROHO	L	✓	✓	✓	✓																				
30	6075	SOFIANA SARWINDAH	P	✓	✓	✓	✓																				
31	6076	VISRAMA BINTANG MUKHROM	L	✓	✓	✓	✓																				
32	6077	YONA VEGA AMELIA	P	✓	✓	✓	✓																				

Laki - laki = 18

Perempuan = 14

Jumlah = 32

Guru Mata Pelajaran



NIP: 13601291051

Dokumentasi saat mengajar





